

海と畑のサラダ



<材料(4人分)>

大豆(水煮)	30g
ツナ	40g
キャベツ	60g
きゅうり	20g
にんじん	20g
コーン(冷凍)	20g

A	濃口しょうゆ	小さじ1
	酢	小さじ1弱
	砂糖	小さじ1弱
	油	少々
	白ごま	小さじ1/2

<作り方>

- ① キャベツは1cmの短冊切り、きゅうりは5mmうす切り、にんじんは千切りにする。
- ② 野菜をゆでて冷まし、水気をきる。
- ③ Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ④ ②の野菜、大豆、ツナ、Aのドレッシング、白いりごまを混ぜ合わせる。

ツナはカツオやマグロからできているので海の食材、大豆やキャベツなどの野菜は畑でとれる食材ということからこの名前がつきました。ひじきやわかめなどの海藻もよく合います。