

レモン風味のサラダ



<材料(4人分)>

ツナ(油漬) 35g
キャベツ 110g
にんじん 20g
コーン 20g

A

薄口しょうゆ 小さじ1
濃口しょうゆ 少々
レモン果汁 小さじ1
砂糖 ひとつまみ
油 小さじ1/2

<作り方>

- ① キャベツは1cmのざく切り、にんじんは千切りにする。
- ② キャベツ、にんじん、コーンをゆでて冷まし、水気を切る。
- ③ Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ④ ②の野菜、ツナ、Aのドレッシングを混ぜ合わせ、仕上げる。

レモンの爽やかな酸味が食欲をそそる、食べ応え満点のサラダです。ツナは高タンパク質、野菜はビタミンや無機質が豊富で、コロんとしたコーンの食感も楽しいアクセントになっているサラダです。