

わかめとツナのサラダ

主菜のおかず

副菜のおかず

汁物・スープ

食改さんレシピ



Point

自宅にある食材で手軽に作れます！

材 料 (約4人分)

カットわかめ (乾)	6g
とうもろこし (冷凍)	25g
きゅうり	1本
ツナ油漬け	30g
●うすくち醤油	大さじ1/2
●レモン果汁	小さじ1/3
●上白糖	小さじ1/3
●フレンチ [®] レッシング	大さじ2

Cooking Instructions

- ① わかめは水で戻しておく。
とうもろこしは茹でて、水気を切っておく。
きゅうりは薄切りにする。
- ② ボウルに①の材料とツナを入れ、混ぜ合わせる。
- ③ ●の調味料を加え、よく混ぜ合わせたらできあがり！