

ツナサラダ



材料名（4人分） g

- キャベツ 65g
- きゅうり 65g
- コーン 40g
- 赤ピーマン 8g
- ツナ 16g
- 砂糖 小さじ2
- りんご酢 小さじ1
- ツクワ-サ-果汁 小さじ1弱
- 塩 小さじ1/3
- こしょう 少々
- オリーブ油 大さじ1

A

作り方

- ① キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切り、赤ピーマンは荒目のみじん切りにする。
- ② ツナは油を切る。
- ③ Aの調味料をボールに合わせ、そこに①、②、コーンを入れ混ぜれば

和え物
サラダ

