

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

