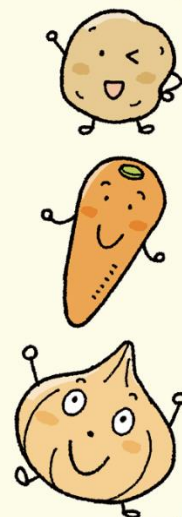


< 4人分の材料 >

・きゅうり	1本	・ごま油	小さじ1
・キャベツ	4枚	・さとう	小さじ1/2
・パプリカ	1/2個	・塩	少々
・ツナ	1缶	・しょうゆ	小さじ2
		・レモン果汁	小さじ1/2



※調味料はお好みで調節してください
※市販のドレッシングでも OK です



<作り方>

- ① 材料を切る。きゅうりは斜め半月切り、キャベツは短冊切り、パプリカは薄切りにする。
- ② キャベツとパプリカは、さっと茹でて流水で冷やし、水気をきる。
- ③ ツナ缶は、油をきっておく。
- ④ ★を混ぜて、ドレッシングを作る。
- ⑤ きゅうり、キャベツ、パプリカ、ツナを混ぜ、ドレッシングをかける。

<アレンジ>

季節の野菜をたっぷり使うと美味しいです!!
ツナ缶をサラダチキンに変えても GOOD ♪



ミネラル野菜をおいしく食べられるサラダ!!
ご家庭にある材料でアレンジしましょう♪

