

つくってみませんか？

小松菜はビタミンやミネラルが豊富な野菜です



<小松菜サラダ>

材料(4人分)

小松菜(2cmカット)	…	100g
きゅうり(輪切りmm)	…	50g
キャベツ(1cm)	…	100g
ツナ油漬けフレーク	…	50g
○油	…	小さじ2
○酢	…	小さじ1
○さとう	…	小さじ1と1/2
○レモン果汁	…	小さじ1
○食塩	…	少々
○白こしょう	…	少々
○洋からし	…	少々(なくてもよい)
○しょうゆ	…	小さじ1

作り方

- ① 野菜はゆでて冷ます。○の調味料は混ぜる。
- ② 野菜とツナ、調味料を和えてできあがり。

