

つくってみませんか？

さっぱりとしていておいしいです

<大根とツナのサラダ>

材料(4人分)

大根(千切り)	…	200g
きゅうり(半月切り)	…	70g
人参(千切り)	…	30g
ツナ	…	50g
○サラダ油	…	大さじ1
○サラダビネガー	…	大さじ2/3
○塩	…	ひとつまみ
○さとう	…	小さじ1

作り方

- ① 大根と人参をゆでて、冷ます。
(給食ではきゅうりもゆでていますが家庭では軽く塩もみ程度でよいでしょう)
- ② 大根、人参、きゅうり、ツナと、○の調味料を合わせて和えてできあがり。

