

つくってみませんか？

うめびしおがおいしいかおり♪



<和風梅ツナサラダ>

材料(4人分)

ツナ	…	70g
キャベツ(スライス6mm)	…	100g
きゅうり(半月6mm)	…	50g
にんじん(千切り)	…	15g
乾燥わかめ(戻しておく)	…	2.5g
○梅びしお	…	5g
○しょうゆ	…	小さじ1
○サラダビネガー	…	小さじ1
○さとう	…	小さじ2
○いりごま	…	2.5g
○かつお節	…	1.5g

作り方

- ① 野菜はすべて茹でて、冷却する。
- ② ○の調味料をよく混ぜ、
①の野菜と、わかめ、ツナを和えて
出来上がり♪

