

つくってみませんか？

うめびしおがいいかおり♪



<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♪

