

# つくってみませんか？

小松菜はビタミンやミネラルなど栄養豊富な野菜です



## <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3mm)	…	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。  
○の調味料はまぜる。
- ② 野菜とツナ、調味料を和えてできあがり。

