

ツナサラダ

材料	ひとり分 (g)	作りやすい量	備考
きゃべつ	30	210g	千切り
ゆで塩	0.3	小さじ1	
きゅうり	10	70g	千切り
ゆで塩	0.3	小さじ1	
にんじん	3	21g	千切り
ホールコーン	10	70g	
ツナ缶	10	70g	
酢	2.7	大さじ1 小さじ1	
さとう	0.8	小さじ1と1/2	
塩	0.2	ひとつまみ	
しょうゆ	1.8	大さじ1弱	
からし粉	0.02	少々	
サラダ油	2	大さじ1	
ごま油	0.1	少々	

作り方

- ①やさい・コーンはそれぞれ茹で、水で冷やして水気をきります。
- ②調味料を合わせ、ドレッシングを作ります。
- ③やさいとコーン・ツナをあえます。