

# 野菜たっぷりクッキング

## きゅうりとわかめのツナサラダ

| 材料      | 2人分      | 作り方                                                                                              |
|---------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| きゅうり    | 100g(1本) | ① わかめは水で戻し食べやすい大きさに切り、しぼる。<br>きゅうりは小口切りにして、塩を振りしんなりさせ、水洗いしてしぼる。<br>人参はせん切りにして茹でる。<br>ツナは汁を切っておく。 |
| わかめ(乾燥) | 3g       |                                                                                                  |
| 人参      | 10g      |                                                                                                  |
| ツナ(水煮)  | 50g      |                                                                                                  |
| 穀物酢     | 小さじ1/3   | ② ボウルにわかめときゅうり、人参、ツナを入れて、混ぜる。<br>③ 酢とマヨネーズを入れて混ぜ、こしょうで味をととのえる。                                   |
| マヨネーズ   | 大さじ1・1/2 |                                                                                                  |
| こしょう    | 少々       |                                                                                                  |
| 塩       | 少々       |                                                                                                  |

