

和風ツナサラダ

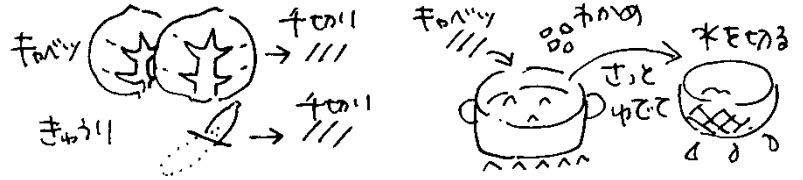
一人分あたりの栄養価

エネルギー	24Kcal	たんぱく質	2.6g
脂質	0.1g	食塩	0.5g

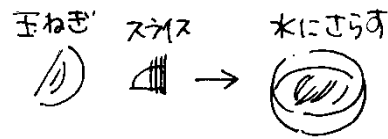
<作り方>

- <材料(4人分)>
- キャベツ・・・2枚(80g)
 - きゅうり・・・1/2本(80g)
 - たまねぎ・・・(10g)
 - まぐろ水煮缶・・・2/3缶(40g)
 - 花かつお・・・(4g)
 - カットわかめ・・・小さじ1
 - しょうゆ・・・大さじ1
 - 酢・・・小さじ2
 - 砂糖・・・小さじ1

- ① キャベツ、きゅうりは千切りにする。
キャベツとわかめは、サッとゆでて水を切る。



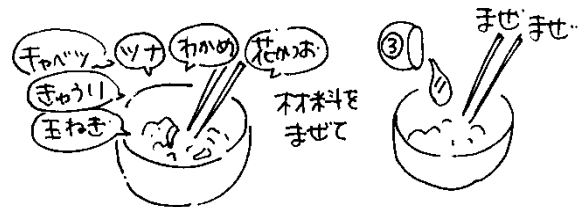
- ② たまねぎは薄くスライスして、水にさらす。



- ③ しょうゆ、酢、砂糖は混ぜあわせておく。



- ④ 野菜、ツナ、わかめ、をよく混ぜ、花かつおを混ぜてから最後に調味料であえる。



調理場でサラダを作る時は、切った野菜を熱湯でさっとゆでた後、水にさらして冷やし、水気を切っています。

あえる時はあえもの専用のエプロンを着て、しっかりと洗って消毒した手にひじまである長い手袋をしてあえます。



市販の和風ドレッシングを使うとより簡単に作れます。
にんじんやもやしなどお好みで取り入れても、OKです!

