

彩りあざやか

小松菜のサラダ

副菜

材料 (大人2人+子ども2人分)

小松菜	120g(約1/2袋)
きゅうり	中1本
キャベツ	90g(約1/9個)
ツナ缶	60g
コーン缶	30g
サラダ油	小さじ3
酢	小さじ2と1/2
A 砂糖	小さじ2
塩	ひとつまみ
薄口しょうゆ	小さじ1/2

作り方

1. 小松菜は茹でて、3cm程度の長さに切る。
2. キャベツ、きゅうりはせん切りにしてさっと茹で、水にさらして絞る。
3. ツナ缶は油を切っておく。コーン缶は水気を切っておく。
4. 1~3をAで和える。



あざやかな色合いが食卓を明るくしてくれるひと皿。ツナとコーンが入ることで、子どもたちにも食べやすく、さっぱりとしたサラダです。