

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。