

小松菜のサラダ

彩りあざやか



材料(大人2人+子ども2人分)

小松菜 …………… 1/2袋(120g)
きゅうり …………… 中1本
キャベツ …………… 1/9個(90g)
ツナ缶 …………… 60g
コーン缶 …………… 30g
A サラダ油 …………… 小さじ3
酢 …………… 小さじ2と1/2
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. ボウルにAを合わせ、1～3を和える。



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。