

副菜 「ツナコーンサラダ」

<材料(2人分)>

レタス	2枚
きゅうり	1/2本
コーン(缶)	20g
ツナ(缶)	40g
〔ごま油	小さじ 1/4
しょうゆ	小さじ 1
粗びきこしょう	少々

🌸作り方🌸

- ① レタスは一口大にちぎり、冷水につけておく。
- ② きゅうりはビニール袋等に入れて麺棒等で粗く叩く。
- ③ ツナは油を切る。
- ④ 調味料を混ぜ合わせておく。
- ⑤ ボウルに水切りしたレタス、きゅうり、ツナを入れて均一になるように混ぜ合わせる。器に盛り、④の調味料を上からかける。