

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



きゅうりと ツナ缶のサラダ

考案者 辺見旅館



材料(2人分)

- きゅうり 1本
- ツナ缶 1缶
- コーン 1/3缶
- ニンジン 少々
- 生ちくわ 2本
- マヨネーズ 大さじ1/2
- 塩こしょう 少々
- 砂糖 少々

作り方

- 1 きゅうりは縦半分に切って、斜め切りする。
- 2 ちくわは縦半分に切って、斜め切りする。
- 3 ニンジンは千切りする。
- 4 ①②③にコーンとツナ缶、調味料(マヨネーズ、塩こしょう、砂糖)で合わせる。

POINT

- ・調味料は、味を確認しながら加減してください。
- ・簡単で、ご飯だけでなくパン食にも合います。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>