

わかめサラダ

材料 (4人分)

キャベツ	220g
きゅうり	100g
乾燥カットわかめ	6g
粒コーン	60g
ツナ(油漬)	40g
青じそドレッシング	50cc



作り方

1. キャベツは太めの千切り、きゅうりは輪切りにする。
 2. わかめは水で戻しておく。
 3. 1と2をそれぞれサッと茹でてから、水気を切っておく。
 4. ボウルに3と粒コーン、軽く油を切ったツナを合わせ、青じそドレッシングで和える。
- ※ 食べる直前にドレッシングと和えるようにしましょう。
早めに和えると、水分が出てしまうので注意してください。

