

畑と海のサラダ

《材料》 4人分

- ・キャベツ 半玉
- ・にんじん 1/3本
- ・ひじき(乾) 3gくらい
- ・コーン缶(小) 1缶
- ・ツナ缶 1缶
- ・しょうゆ 適量
- ・ごまドレッシング 適量

《作り方》

- ①キャベツは一口大、にんじんは千切りにして茹で、ざるに上げてしっかり水気を切る
- ②ひじきは戻して、茹でて水気を切っておく
- ③コーンは汁気を切っておく
- ④材料をすべて混ぜ合わせ、しょうゆとごまドレッシングで味を整えて完成!