

料理名（ しらたきと昆布のヘルシーサラダ ）



食品名	材料4人分
ツナ	1缶（約70g）
もやし	1/2袋（100g）
にんじん	1/3本
きゅうり	1本
きざみ昆布	2g
しらたき	70g
しょうゆ	大さじ1強
酢	大さじ1
砂糖	大さじ2弱
えごま油	小さじ2
ごま油	小さじ1
洋辛子	適宜
こしょう	少々

A

（作り方）

下準備

もやしは、水を替えてよく洗う。にんじんは千切り、きゅうりは小口切りにしておく。しらたきは5cm位に切っておく。きざみ昆布は水で戻しておく。

- ①もやしとにんじんは水から茹でる。火が通ったら、湯を切り水で冷やす。
- ②きざみ昆布、きゅうり、しらたきをそれぞれを茹でて、冷やしておく。
- ③ツナは汁気を切っておく。
- ④Aの材料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。  
①～③の具と④のドレッシングをあえて出来上がり。

☆料理についてのコメント

体内で作ることのできない”オメガ3脂肪酸”の多い「えごま油」を利用することでヘルシーに仕上げました。光と熱と空気に弱いので、開封後は冷蔵庫に保存して、早めに使い切りましょう。

