

副菜

パリジャンツナサラダ



1人分の栄養価

- ・エネルギー：39kcal
- ・たんぱく質：1.7g
- ・カルシウム：9mg
- ・鉄：0.1mg

材料	分量(4人分) [皮などを除いた重さ]	目安量	下ごしらえ
キャベツ	50g	1/8 玉	せん切り 3 mm
赤ピーマン (赤パプリカでも可)	10g	1/6 個	せん切り 3 mm
きゅうり	50g	1/2 本	せん切り 3 mm
ホールコーン	25g		
レトルトツナ	20g		油を切る
ドレッシング	サラダ油	6.6g	小さじ 1 強
	りんご酢	6.6g	小さじ 1 弱
	荒塩	1.4g	ひとつまみ
	きびざとう	1.4g	小さじ 1/2 弱
	こしょう (粉マスタード)	少々 少々	

- ① 熱湯でキャベツ・赤ピーマンをゆでる。粗熱をとったら、冷蔵庫で冷ます。

◎電子レンジで加熱する場合(上記重量のとき)

キャベツと赤ピーマンを電子レンジに対応容器に入れて加熱(600W・1分)

- ② きゅうり・ホールコーン・レトルトツナを①に加えて、混ぜておく。

- ③ 【ドレッシング作り】

サラダ油・りんご酢・荒塩・きびざとうを沸かして器に取り出し粗熱をとる。こしょう・(粉マスタード)と混ぜる。

◎電子レンジで加熱する場合(上記重量のとき)

サラダ油・りんご酢・荒塩・きびざとうを電子レンジに対応容器に入れて加熱(600W・10秒)

→粗熱がとれたところで、こしょう・(粉マスタード)を加えて、さらに混ぜる

- ④ ②(野菜)と③(ドレッシング)を和えたら、完成!

ヤケドに注意!

吹きこぼれ&ヤケドに注意!



子供たちから人気のある色鮮やかなサラダです。ドレッシングは、少し酸味があるものです。酸味が苦手な方は、りんご酢の量を調節してみてください。“レトルトツナ”ではなく、サイコロ状のチーズを入れた「パリジャンチーズサラダ」も人気ですので、ご家庭でぜひ作ってみてください。

