

だいず 大豆とツナのサラダ

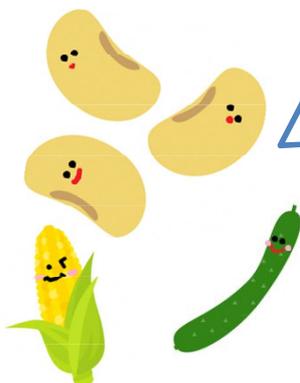


ざいりょう 材料【4～5人分】

だいず 大豆 (水煮)	100 g	す 酢	おお 大さじ1と1/2
ツナ	しょう かん 小 1 缶	さと 砂糖	こ 小さじ1
たま 玉ねぎ	ちゅう 中 1 / 2 個	しお 塩	しょうしょう 少々
にんじん 人参	1 / 4 本	こしょう	しょうしょう 少々
		マヨネーズ	てきりょう 適量

～ つく かた 作り方 ～

- ① ツナは油を切り、大豆は水を切っておく。玉ねぎはスライス、人参は干切りにしておく。
- ② 玉ねぎ、人参は、さっと茹でておく。
- ③ ②と大豆、ツナ、調味料Aを加え和える。
- ④ ③に好みでマヨネーズをかける。



にく ひってき 肉に匹敵するほどの豊富なたんぱく質を含む大豆と、
こ にんき たか あ 子どもにも人気の高いツナを合わせたサラダです。
やさしい この 野菜は好みで、きゅうりやとうもろこしに替えても
よ 良いでしょう。