

## 冬瓜ツナサラダ



## 材料 4 人分（切り方）

|            |       |
|------------|-------|
| 冬瓜（いちょう切り） | 250 g |
| にんじん（細切り）  | 40 g  |
| きゅうり（輪切り）  | 60 g  |
| コーン        | 30 g  |
| ツナ         | 50 g  |
| ごまドレッシング   | 適量    |
| 塩          | 少々    |
|            |       |
|            |       |

## 【作り方】

- 1 冬瓜とにんじんはゆでて、水気をしっかり絞る。
- 2 きゅうりは塩をふり、しんなりしたら水気を絞る。
- 3 ツナは油を切ってほぐし、コーンは水気を切っておく。
- 4 全ての材料を合わせる。

## 【ひとくちメモ】

- 冬瓜は淡白な味なので汁や煮物、和え物などいろいろな料理に使えます。