

## 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。