



サラダ

ツナとブロッコリーのサラダ



【材料】

ブロッコリー	1株
玉ねぎ	1/2個
ツナ缶	1缶
★マヨネーズ	大さじ3
★すりごま	大さじ3
★めんつゆ	小さじ1
★砂糖	小さじ1
★塩	小さじ1/2



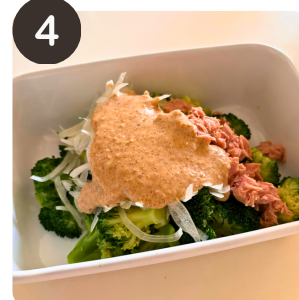
① 玉ねぎの下準備

玉ねぎを薄くスライスし、塩水にさらして10分ほど置きましょう。
辛味がやわらぎ、食べやすくなります



② ブロッコリーの準備

食べやすい大きさに切り、少量の塩を加えて1~2分ほど茹でます。
茹ですぎないのがポイントです！



③ 具材を合わせる

ツナ缶の油をしっかり切り、ブロッコリー、玉ねぎと一緒にボウルに入れます。

④ ソースを作る

小さな器に★の食材を入れ、よく混ぜ合わせます。ソースは先にしっかり混ぜ合わせておくことで、具材に均一に馴染みやすくなります。



⑤ 混ぜ合わせて完成！

具材にソースを加え、全体をしっかりと混ぜ合わせます。器に盛り付けたら完成です！