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

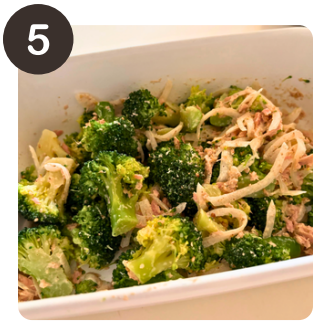
食べやすい大きさに切り、少量の塩を加えて1〜2分ほど茹でます。
茹ですぎないのがポイントです！

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！