



おうちで作ってみよう！



マンナンサラダ

<材料> 4人分くらい

しらたき	1袋(160g)
人参	30g
きゅうり	1本
きゃべつ	1枚
ツナ	20g
白すりごま	小さじ1
マヨネーズ	大さじ2
しょうゆ	小さじ1/3

【作り方】

- ① しらたきは、食べやすい大きさに切り、茹でて冷まします。(フライパンでからいりし、しょうゆ小さじ1/3加えて、炒め下味をつけておくとおいしいです)
- ② きゅうり・人参・きゃべつせん切り、お好みでさっと茹でて冷まします。
- ③ 調味料で和えてできあがり。

☆しらたきがサラダに！

食物繊維がとれるサラダです。刻みのりを入れるとさらにおいしいです。

たのしい

おうち時間になりますように

