



<材料> 約大人2人・子ども2人分

- ひじき 8g
- キャベツ 125g (2~3枚)
- 人参 50g (1/3本)
- ツナ 25g (1/2缶)
- コーン 15g (大さじ1)
- 醤油 小さじ1.5
- 酢 小さじ1.5

<作り方>

1. ひじきは水で戻し、さっと茹でておく。
2. キャベツは色紙切り、人参は銀杏切りにして、さっと茹でて水気を搾っておく。
3. 全ての材料を混ぜたらできあがり！

☆季節によって旬の野菜を使って作ってみてください♪