



<材料>

大人2人・子ども2人分

- 冬瓜 150g
- 人参 1/3本
- 胡瓜 1/2本
- ツナ缶 20g
- 醤油 小さじ1
- 酢 小さじ1
- すり胡麻 小さじ1

<作り方>

1. 冬瓜はさいのめ切り、人参は銀杏切りにし、さっと茹でて水気を切っておく。
2. 胡瓜は1cm厚さの銀杏切りにする。
3. 全ての材料を調味料で和えたらできあがり！

☆煮物にすることの多い冬瓜ですが、サラダにしてもおいしく頂けます。火を通しすぎないのがポイントです！