

【 わかめとツナのサラダ 】

●材料（4人分）

カットわかめ・・・5g
ツナ缶詰・・・1缶
キャベツ・・・200g
きゅうり・・・1本
和風ドレッシング
・・・大さじ3

●作り方

- ①わかめは水に5分つけて戻し、水気を切る。キャベツはせん切り、きゅうりは輪切りにする。缶詰は水気をきっておく。
- ②耐熱ボウルにキャベツときゅうりを入れて、600wの電子レンジで4分加熱し、冷まして水気をきる。
- ③②とわかめ、ツナを和風ドレッシングであえる。

