



こまツナサラダ

材料名	1人分	4人分	目安	切り方	作り方
ツナ 油漬け	7.00 g	28.00 g			①野菜はゆでて、冷やす。 ②ツナは酒、しょうゆで炒って、冷やす。 ③Aの調味料を火にかけ、軽く沸騰させ、冷やす。 ④①と③を和える。 ⑤④の上に、②を盛り付けて完成。
酒	0.50 g	2.00 g	小さじ1/2		
濃口しょうゆ	0.50 g	2.00 g	小さじ1/3		
小松菜	15.00 g	60.00 g	1/5束	2cm幅	
もやし	20.00 g	80.00 g	1/3袋		
にんじん	5.00 g	20.00 g	2cm	千切り	
ホールコーン	4.00 g	16.00 g			
濃口しょうゆ	1.80 g	7.20 g	小さじ1		
穀物酢	0.80 g	3.20 g	小さじ1/2		
三温糖	0.50 g	2.00 g	小さじ1/2		
並塩	0.20 g	0.80 g	少々		
サラダ油	0.30 g	1.20 g	小さじ1/3		
ごま油	0.20 g	0.80 g	少々		

○ポイント

- ・ツナは水煮と油漬けがあります。好みの方を使ってください。
- ・ゆでた野菜はしっかりと水を切ってください。