

シーフードサラダ

材料 (1人分)

シーフードミックス	30g
ワカメ	1g
ツナ缶	6g
トマト	15g
サラダ菜	5g
きゅうり	12g
ごま	1g
しょうゆ	1cc
酢	1cc
ごま油	1cc



作り方

- ①シーフードミックスはゆでる。ワカメは水に戻し、ツナは油をきる。
- ②トマトは角切りし、きゅうりは薄切り。サラダ菜はちぎる。
- ③しょうゆ、酢、ごま油を合わせ、①と②を加えて和える。