



## ブロッコリーとツナサラダ

大人 2 人分 子ども 2 人分

### 【材料】

蓮 根	50g
ブロッコリー	100g
人 参	15g
ツナ缶	ひと缶
マヨネーズ	大さじ2
酢・砂糖	小さじ1
塩	少々
白ごま	適量

### 【作り方】

- ① 人参は千切り、ブロッコリーはよく水洗いをして小房に分ける、蓮根は薄切りいちよう切にし、2分～3分くらい酢水にしばらくつけて置く。  
(アク取りと変色を防ぐため)
- ② 鍋にお湯を沸かして、沸騰したら塩をひとつかみ入れて、野菜ごと茹で冷ましておきます。
- ③ ボウルに油を軽く切ったツナ缶、マヨネーズ、酢、砂糖、塩を入れて混ぜて合わせておく。
- ④ しっかり水気を切った野菜を③に入れて、混ぜ合わせ白ごまを入れて完成です。

いつもサラダに今が旬の「蓮根」を入れました。

蓮根は、クセがなくシャキシャキと歯ごたえがあります。  
ツナマヨネーズと和えるとさらに美味しさがアップします。  
簡単に作れるサラダです。

