



トマトの春雨サラダ

30分

さっぱりとした味付けが好まれます♪



ポイント

トマトが美味しい季節にいかがですか？

酢が入ることでさっぱりとした味付けになり、つゆ時期のじめじめした頃や夏で食欲が低下した時にぴったりです。

材料・・・ 作りやすい分量

春雨	30g
トマト	1個
きゅうり	1本
ツナ油漬缶	1缶
A	
酢	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ2
しょうゆ	小さじ1/3
ごま(粒)	大さじ1
ごま油	小さじ1/2

作り方

- ① 春雨を茹でて食べやすい大きさに切る。
- ② トマトを湯むきして皮と種を取り除き角切りにする。
- ③ きゅうりを千切りにしてさっと茹でる。
- ④ ツナ缶は油をきっておく。
- ⑤ Aを混ぜあわせておく。
- ⑥ ①から⑤の全てを和えたら出来上がり。



社会福祉法人
聖隷福祉事業団
Seirei Social Welfare Community