

今日の五ツ星メニュー！



ゆず果汁でなくても、
レモンやかぼすなどの
果汁でもできます。

白菜のゆずドレッシングサラダ

【材料（約4人分）】

- ・白菜（せん切り） <200g>
- ・きゅうり（せん切り） <1/2本>
- ・ツナ缶 <50g>
- ・こんにゃく寒天 <0.8g>

- A
- ・米サラダ油 <大きじ1/2>
 - ・酢 <お好みで適宜>
 - ・ゆず果汁 <小さじ2>
 - ・しょうゆ <小さじ1/2>
 - ・砂糖 <小さじ1>
 - ・塩 <少々>
 - ・こしょう <少々>

【作り方】

- ① 白菜、きゅうりは茹でて冷やし、水気を切っておく。
- ② こんにゃく寒天は戻し、茹でて冷ます。
- ③ ①、②とツナを混ぜ合わせる。
- ④ Aをよく混ぜる（水分と油分が分離しないようによく混ぜる）。
- ⑤ ③と④をあえてできあがり。

白菜は茹でるとかさが減るので、野菜がたくさん食べられます。

