



2026年2月

すくすく
人気



大根とツナのサラダ

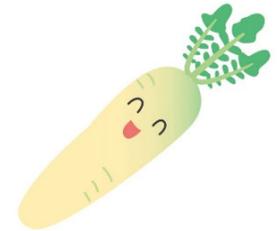
今月は簡単にできる大根とツナのサラダのレシピを紹介します。冬の大根は寒さで甘みと栄養が増し、みずみずしいので生のままサラダにしても美味しいです。ご家庭でもぜひ試してみてくださいね。

◆作り方

- ①大根ときゅうりはスライサーで薄切りにしてから千切りにして塩少々をふって水分を出しておく。
- ③ツナ缶の油は切っておく。
- ④1を手で絞りながらボウルに移す。(塩気が強い場合はさっと水洗いする)
- ⑤コーン、ツナ、マヨネーズを加えて混ぜ合わせる。
- ⑥塩こしょうで味を調べて完成。

◆ポイント

大根の他に加える野菜はアレンジ自在です。
ツナではなくハムやかにかま、ちくわなどを入れてもOK。
大人向けにはホタテ缶を入れても美味しいですよ。



◆材料		〈 3~4人分 〉
・大根	…	200g
・きゅうり	…	1/2本
・ツナ	…	50g
・コーン	…	30g
・マヨネーズ	…	大さじ2~3
・塩	…	適量
・こしょう	…	適量

