

つく  
作ってみましょう♪ ★こんぶのミネラルサラダ★ (4人分) にんじん

ミネラルたっぷりの「こんぶ」を使った料理です。

★材料

|   |         |              |        |
|---|---------|--------------|--------|
|   |         | (ドレッシング)     |        |
| A | ・きざみこんぶ | 6 g          |        |
|   | ・砂糖     | 小さじ2         |        |
|   | ・しょうゆ   | 小さじ1         |        |
|   | ・水      | 50 ml        |        |
|   | ・ツナ     | 20 g         |        |
|   | ・キャベツ   | 1/8玉         |        |
|   |         | (ドレッシングの作り方) |        |
|   |         | ・酢           | 大さじ1弱  |
|   |         | ・しょうゆ        | 大さじ1/2 |
|   |         | ・油           | 小さじ2   |
|   |         | ・塩           | 少々     |
|   |         | ・砂糖          | 小さじ2/3 |

★作り方

- ①きざみ昆布を、Aの調味料で煮て冷ます。
- ②キャベツは千切りにし、ゆでて冷ます。
- ③ドレッシングを作り、①②とツナとコーンを和える。

(ドレッシングの作り方)

ボウルに油を入れ、泡だて器で混ぜながら酢を加え、乳白色にする。しょうゆを少しずつ加え、塩、砂糖を入れて仕上げる。

