



さっぱいサラダ



♡材料（4人分）♡

- | | |
|---------|------|
| ・トマト | 小2個 |
| ・カットわかめ | 4g |
| ・きゅうり | 2本 |
| ・コーン（缶） | 20g |
| ① [ポン酢 | 大さじ2 |
| ごま油 | 小さじ1 |



♡♡作り方♡♡

- ① トマトは縦半分にし、薄い半月に切る。
- ② わかめはもどし、きゅうりはせん切りにする。
- ③ ①を混ぜ合わせておく。
- ④ 器にトマトをまるく敷き、きゅうり、わかめと順に盛りつけ、最後にコーンを散らす。

野菜をたっぷり摂りましょう！1日の目安量は約350g(料理にすると小鉢約5皿分)

