



わかめとツナのサラダ



1人分 55kcal 塩分 0.7g

材 料	4人分	作り方
乾燥カットわかめ	大さじ 2	①わかめをポリ袋に入れ、コーンを水分ごと加えてもみ込む。 ② ツナも水分ごと加え、さらにもみ込む。 ③ マヨネーズとしょうゆを加えて混ぜて完成。
ツナ缶（水煮）	1 缶（100g）	
コーン缶	小 1 缶（30g）	
マヨネーズ	大さじ 1	
濃口しょうゆ	小さじ 1/3	