

副菜



# スパゲティサラダ



出すと必ず子どもたちから「また出してね！」とリクエストされる、人気のサラダです♪



材料 (4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> <li>• サラダ用スパゲティ…50g</li> <li>• きゅうり……………60g (約 1/2 本)</li> <li>• 人参……………40g (約 1/4 本)</li> <li>• ツナ……………25g</li> <li>• 白いりごま……………小さじ2</li> <li style="margin-left: 20px;">A {               <ul style="list-style-type: none"> <li>• 酢……………小さじ2</li> <li>• 醤油……………大さじ 1/2</li> <li>• 砂糖……………小さじ1</li> <li>• 塩……………一つまみ</li> <li>• 油……………大さじ 1/2</li> </ul> </li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① サラダ用スパゲティは表示時間通りゆで、流水で冷まし、水気を切る。</li> <li>② きゅうり、人参は千切りにする。きゅうりは塩少々をふって塩もみし、軽くしぼる。人参はさっとゆで流水で冷まし、水気を切る。</li> <li>③ A をよく混ぜ合わせる。</li> <li>④ ①、②、ツナをボウルに入れ、③、ごまを加えて和える。</li> </ol>