

おしゃれサラダ

材 料 (4人分)

きゅうり	2本	マヨネーズ	大さじ1
ツナ缶	1/2缶	ひじき	少々
しらす	50g	レッドオニオン	1/3個
トマト	1個	ケチャップ	大さじ2
タマネギ	1/4個	マヨネーズ	大さじ2
白ゴマ	大さじ1	レモン汁	大さじ1

作 り 方

- ① きゅうりを4等分にしてから、半分にし、すわりが良いように外側の一部を少し切る。
- ② トマトを丸スライスにする。
- ③ ひじき、しらすを熱湯に通し、しっかりと水分を取り、みじん切りにする。タマネギもスライスして、みじん切りにする。
- ④ マヨネーズ、ケチャップ、レモン汁を混ぜ、そこに、ツナ、ひじき、しらす、タマネギ、白ゴマを入れ、良く和える。
- ⑤ ②のトマトの上に、きゅうりをのせ、その上に④で和えたものをのせる。最後に、スライスしたレッドオニオンを散らす。