朝ごはんのギモンにお答えします！

Q. 暑い時期はどんな献立が手軽に朝から野菜がとれますか？

A. 前日に作って冷やしておけるサラダを紹介します。

塩こんぶとツナのサラダ

塩こんぶとツナをあわせると
手軽においしいサラダが作れます。

【材料】（４人分）

レタス	半玉
きゅうり	１本
塩こんぶ	１０ｇ
ツナ缶	１缶
白ごま	小さじ１

【作り方】

① レタスを細切りにし、きゅうりは千切りにする。

② ボウルに①を入れ、塩こんぶとツナ缶を入れて混ぜる。

③ ②を皿に盛り、白ごまをかける。

夏に食べよう！ さっぱりサラダ

ボウルに全ての材料を入れて、混ぜ合わせるだけで、
マリネ液やドレッシングが作れます。

マリネ液

【材料】（作りやすい分量）

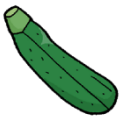
オリーブオイル	大さじ２
酢	大さじ２
砂糖	小さじ２
塩	ひとつまみ
こしょう	少々

レンジにかけたり、焼いたりして、
好みの野菜を漬けて冷やしましょう。

おすすめ食材

たまねぎ　生

パプリカ　生　焼



ズッキーニ　焼　レンジ

ミニトマト　生　湯むき

きのこ　焼　レンジ

中華ドレッシング

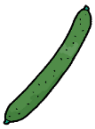
【材料】（２人分）

しょうゆ	大さじ２
酢	大さじ１
ごま油	小さじ１
砂糖	小さじ１
いりごま	小さじ１

サラダにかけたり、ハムや春雨と和えるのもおすすめです。

おすすめ野菜

もやし



きゅうり

キャベツ

みずな

にんじん

レタス