



【ズッキーニのカラフルサラダ】



山下昇太(やました・しょうた)さん

材料 (2人分)

ズッキーニ(緑・黄)	各1本(180g)	めんつゆ(ストレートタイプ)	大さじ2
ピーマン(赤)	25g	鶏ガラスープの素	小さじ1/2
ツナ(缶詰・油漬け)	70g	塩	小さじ1/2

手順

- (1) ズッキーニはヘタをとり、3ミリほどの輪切りにする。赤ピーマンは千切りにする。
- (2) ボウルにズッキーニを入れて、塩をまぶし10分程おく。水気がでたら、軽くしぼる。
- (3) ボウルに切ったズッキーニ、ピーマン、ツナ、めんつゆ、鶏ガラスープの素を入れて、混ぜ合わせたら完成。