

パワーアップ! 朝ごはん

朝から野菜を食べるための簡単サラダ!

ツナとトマトのサラダ

材料 (4人分)

ツナ	2缶 (160g)
乾燥わかめ	4g
トマト	中2つ
<ヨーグルトドレッシング>	
ヨーグルト	1/4カップ
マヨネーズ	大さじ1/2
塩・こしょう	少々

作り方

- ① ツナの油をきる。
- ② わかめは湯で戻す。
- ③ トマトはヘタをとって半月にスライスする。
- ④ 皿にトマトを並べ、ツナとわかめを混ぜて上に乗せる。
- ⑤ 混ぜ合わせたドレッシングを食べる直前にかける。

お好みでドレッシング
に刻んだたまねぎを入れて
てもおいしいです。

