

# 栄養満点サラダ



| 【材料】              | 【4人分】    |
|-------------------|----------|
| オクラ               | 8本       |
| トマト               | 中4個      |
| とうもろこし（またはホールコーン） | 1本（100g） |
| ツナ水煮（缶）           | 1缶       |
| マヨネーズ             | 大さじ3     |
| しょうゆ              | 小さじ2     |
| 塩・こしょう            | 少々       |

## 【作り方】

- ① オクラは塩をふって板ずりし、1分間ゆでる。冷水をかけて冷まし、5mm～1cmの斜め切りにする。
- ② とうもろこしはラップに包み、電子レンジで加熱する。（約5分間）包丁で実をそぎ取る。
- ③ トマトは8等分に切る。
- ④ ボウルに材料と調味料を入れてあえる。