



8月のカンタンおすすめメニュー

Let's Do the Cooking!

# かつおとらっきょうのサラダ



エネルギー  
100kcal  
(1人分)

塩分  
0.9g  
(1人分)

調理時間  
10分

〈材料〉4人分

- かつおのたたき……………1パック
- らっきょう(大粒)……………15粒
- 青ジソ……………10枚
- 添付のたれ+ポン酢…大さじ2

〈作り方〉

- ①らっきょうはあらみじん切りにし、皿の中央に乗せる。
- ②周りにうす切りのカツオのたたきと青ジソのせん切りをのせる。
- ③添付のたれにポン酢を加える。
- ④③を②にかけ、混ぜて食べる。