

☆料理名 ゆずきちサラダ

●材料(4人分)

きゅうり	80g
キャベツ	40g
人参	20g
ゆずきち	1個
もやし	60g
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
塩	ひとつまみ
ツナ	40g

A [

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① きゅうりは縦半分に切って薄切り、キャベツと人参は短冊切りにする。
- ② ゆずきちは果汁を絞る。皮の一部を薄く剥き、千切りにする。
- ③ きゅうり、キャベツ、もやし、人参とゆずきちの皮は茹でて水にとり、よく絞っておく。
- ④ 果汁とAを合わせる。
- ⑤ ③とツナを混ぜ合わせて、④で味付けする。



ポイント

野菜の水分をしっかりと絞っておくことが大切！山口県の名産品（長門市）「ゆずきち」でさっぱりとした味に♪

(1人分) エネルギー51kcal/たんぱく質 3.1g/脂質 2.2g/塩分 1.0g