



## もずくとツナと玉ねぎのサラダ

簡単、さっと混ぜるだけ。もずくとツナのうまみがマッチします。  
ぷちぷちした食感も新鮮。

(調理時間:10分)

### ■材料 4人分(エネルギー:110kcal/1人あたり)

- |                           |                 |
|---------------------------|-----------------|
| ・もずく……………120g(食べやすい長さに切る) | ・コショウ……………少々    |
| ・ツナ……………小2缶               | ・オリーブオイル ……大さじ1 |
| ・玉ねぎ……………1/2個(薄切りにする)     |                 |
| ・レタス……………1/2束             |                 |
| ・レモンの絞り汁…1/2個分            |                 |
| ・醤油……………小さじ1              |                 |

### ■作り方

- ①ボウルにもずく、ツナ、玉ねぎを入れ、レモンの絞り汁と醤油とコショウとオリーブオイルを加えて混ぜる。
- ②レタスと①を盛りつける。