

無限かんぴょうサラダ

野菜使用量
約 **170g**
／1人分



こども 部門 小学5年生 の作品

わが家自慢ポイント・家族のエピソード

我が家では、家族一人ひとりが食品ロスをしないよう完食を心掛けています！

材料(4人分)

かんぴょう(乾燥)	30g
にんじん	1本(約150g)
ズッキーニ	1本(約200g)
コーンの缶詰	1缶
ツナの缶詰	1缶
マヨネーズ	大さじ3
しょうゆ	大さじ1/2～1くらい
塩・こしょう	1つまみ
ごま油	小さじ1

作り方

- 1 かんぴょうを10分、水に浸して水戻しする。
- 2 水戻したかんぴょうを3分下茹でする。
- 3 下茹でしたかんぴょうを水で洗って、水気を切る。その後、1から1.5センチの長さに切る。
- 4 ズッキーニをまずたて半分に切って、5ミリ幅位の半月切りにする。
- 5 にんじんの皮をむく。その後、そのまま皮を剥くような感じでピーラーで約1センチ幅に縦に薄く剥いていく。
- 6 耐熱容器にかんぴょう、にんじん、ズッキーニ、油をよく切ったツナ、コーン、マヨネーズ、しょうゆ、塩・こしょうを入れる。
- 7 全体をよく混ぜ合わせる。その後、軽くラップをかける。
- 8 電子レンジで約3分温める。
- 9 最後にごま油をかけて混ぜ合わせて出来上がり。