



ズッキーニとツナの カラフルサラダ

味つけ自由自在☆夏野菜・ズッキーニレシピ②

ズッキーニとツナのカラフルサラダ

材 料 (2人分)

ズッキーニ…………… 1/2本
ツナ缶…………… 1缶
パプリカ赤黄………… 各1/8本
★だしパック(中身)… 小さじ1/4
※本格・万能だしパック使用
粗びきこしょう……お好みで

- 1 ズッキーニはスライサーで輪切りにして、ビニール袋に入れて少量の塩(分量外)を入れてもみこむ。
- 2 パプリカ赤黄色は食べやすい大きさに切る。ツナ缶は油を切る。
- 3 ボウルに水気を切った①・パプリカ・ツナ・だしパック中身を一緒に入れてよく混ぜ合わせ、器に盛りつけてできあがり♪お好みで粗びきこしょうを。

「ツナ」ポイント

- 水っぽくなるのでズッキーニの水気はよく絞ってください。
- ズッキーニが太い場合は、半分に切ってからスライサーで半月切りに。
- きゅうり・トマト・たまねぎ・ゆで卵などを入れてもおいしいです。
- マヨネーズを入れるとまた違う味が楽しめます。お好みで味を調整してください。