

料理名

夏に最高!! パパッとシャキシャキサラダ★

<材料 (3人分)>

キュウリ 1本
魚肉ソーセージ 1本
ツナ缶 1つ
マヨネーズ 適量

<作り方>

キュウリを縦半分に切りナメ切り
魚肉ソーセージも同じように切る。
ツナの油をまてかける。
マヨネーズをかけて できあがり ~♪

<完成図 (写真かイラスト)>



<コメント> 作る時のポイント、工夫した点、など

- 食べやすい大きさにすると、朝や暑い日、子供もおいしいと思います。
- 大人であれば、明太子を入木ても◎ Good◎

家でのエピソード等、自由に記入してください。

“早起早起朝ごはん”



ツナ、マヨネーズが入り、子どもたちにも食べやすいおいしそうなサラダです。