

トマトとレタスのグラスサラダ



材料 4人分

トマト 1個
レタス 120g
コーン水煮 100g
ツナ缶 小1缶

A: ドレッシング材料

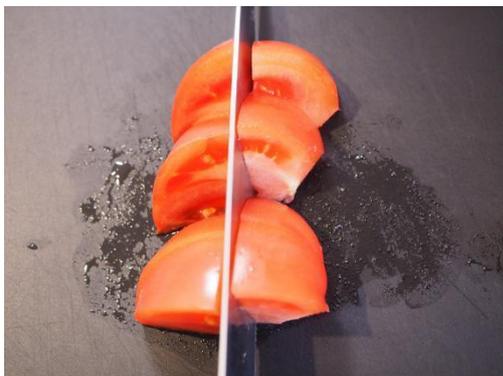
プレーンヨーグルト 大さじ4
マヨネーズ 大さじ1
しょう油、砂糖 各小さじ1
塩 少々 (小さじ1/5位)
黒こしょう 2~3ふり

作り方

1) A を混ぜ合わせてドレッシングを作ります。※小さなボウルと計量スプーンをもって調味料置き場に行き、調味料置き場で混ぜてください。※マヨネーズは計量スプーンで計りにくいので、電子計りで大さじ 1=15g、大さじ 2 なら 30g 計るといいです。



2) トマトは 8 等分のくし型に切ります。それを半分に切って 16 等分にします。※縦半分に切って、ヘタを切り取り、それをリンゴみたいに切ります。それを半分に切ります。



3) グラスに 1) のドレッシング、トマト、汁気を切ったツナ、コーン、レタスの順に盛り付けます。これでグラスサラダの完成です。



作ってから時間をおいて食べる時は、ドレッシング→ツナ→コーン→トマト→レタスの順に盛り付けてください。冷蔵で翌日も食べられます。

4) 食べる時にはグラスに皿をかぶせ、一気に返します。すると、一番下のドレッシングが野菜に絡み、1人分のサラダになります。



