

グラスをひっくり返せば完成！  
作り置きにも便利なお手軽サラダ。

## トマトとレタスのグラスサラダ



### ポイント アドバイス

ドレッシング→ツナ→コーン→トマト  
→レタスの順に盛り付けると、レタスが  
ドレッシングにつかず、冷蔵で翌日も  
食べられます。



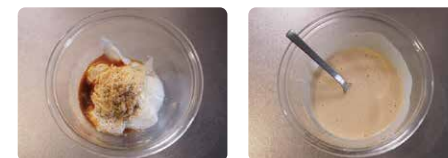
### 材料(4人分)

トマト	1個
レタス	120g
コーン水煮	100g
ツナ缶	小1缶

<b>Aドレッシング材料</b>	
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。



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。



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。

