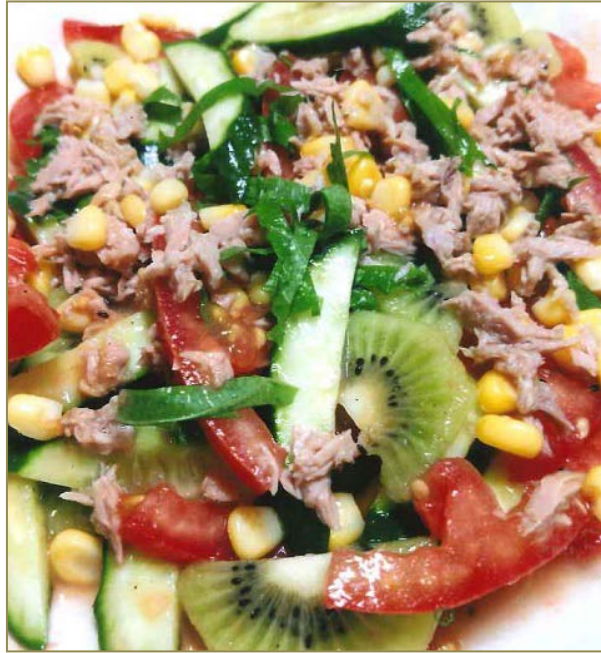


# ハイCサラダ

野菜たっぷり部門  
奨励賞

## 材料（ 1人分）

キウイ	1 個
トマト	1 個
キュウリ	1/2 本
コーン	適量
しその葉	1～2 枚
ツナ	1/2 缶
オリーブオイル	大1
レモン汁	小2
塩、コショウ	少々



## 作り方（調理時間 \_\_\_\_\_ 分）

1. キウイは皮をむき、半分の薄切り、トマトも同じくらいの大きさに切る
2. キュウリは斜め薄切りにし。それを半分～1/3 くらいに切る。
3. しその葉は千切りにする
4. ボウルにしその葉以外の材料とツナを入れて、調味料を加えざっくりと混ぜる
5. 器に盛り、しその葉を散らす

## お料理 PR、工夫した点

- ・コーンを少し入れた。

## 食べてもらった家族、友だちの感想

さっぱりしていて美味しかった。