

## 花野菜ツナマヨサラダ

簡単美味しい！  
ツナマヨサラダ！

### <材料>

カリフラワー	120g (小1/3株)
ブロッコリー	120g (大1/3株)
ツナ缶	35g
醤油	大さじ1/2
マヨネーズ	大さじ2強

### <作り方>

- ①カリフラワーとブロッコリーは食べやすい大きさに切り、茹でる
- ②①の水気を切り、冷めたら油を切ったツナ・醤油・マヨネーズを入れて混ぜ合わせ、完成

### 【ポイント！】

- ・カリフラワーとブロッコリーは冷凍のものを使うと、手軽に作れます。
- ・コーンや人参を入れると彩りよくなります。

※保育園では食べやすいように小さめに切って柔らかめに茹でています。