

## たけのこサラダ



### 材 料 (4人分)

・たけのこ	150g
・人参	30g
・ツナ	30g
・きゅうり	40g
・ごま(すりごまでも可)	大さじ1
・酢	小さじ1
・砂糖	小さじ1/4
・塩	小さじ1/4
・マヨネーズ	大さじ2

### 作 り 方

1. きゅうり・人参・たけのこを約1cm角のさいの目切りします。
2. 人参を柔らかくなるまでゆがき、たけのこもサッとゆがき水気をきります。
3. ツナの汁気が多いとザルにあけるか、キッチンペーパーでふき取ります。
4. ごまをすり、その中に調味料を合わせ、材料を入れ混ぜ、味を整えると出来上がりです。