



食育 7月

◎ ツナと大葉と大根のサラダ ◎

(材料(2人分))

- ・ツナ缶 1缶
- ・大葉 10枚
- ・大根 150g
- ・マヨネーズ 大1~2
- ・しょうゆ 小1

- ① 大根をせん切りし、塩をふっておく。
- ② 大葉もせん切り
- ③ 大根はしっかり水気をしぼる
- ④ 全ての材料をボウルに入れて和える。

作ってみて
ください
ね!

◎ サイダーゼリー ◎

(材料(2~3人分))

- ・サイダー 280ml
- ・レモン汁(お好みで) 大1/2
- ・砂糖 大2~3
- ・粉ゼラチン 5g
- ・水 大2
- ・お好みのフルーツや缶詰

- ① サイダーは常温におく。粉ゼラチンは水でふやかしておく。
- ② 分量のサイダーから30mlヒリ、砂糖と合わせ、レンジで30秒。ゼラチンもレンジで30秒。
- ③ 残りのサイダー250mlに②、レモン汁入れてまぜて、バットに流す。冷蔵庫で固める。
- ④ ゼリーとフルーツ盛りつけて完成!

by cookpad

