



## 若布のレモン醤油和え



### \* 材 料 \* 子ども4人分 \*

・塩蔵わかめ	15g	・レモン果汁	10g
・きゅうり	80g	・濃口醤油	10g
・コーン	40g	・砂糖	5g
・ツナ缶詰(油漬)	40g		



### \* 作 り 方 \*

1. わかめは塩抜きをして、食べやすい大きさに切り、さっと湯通しをして冷やす。
2. きゅうりは輪切りにし、湯通しをして冷やす。コーンも茹でて、冷やす。
3. ツナは油をきっておく。
4. 1、2、3を合わせ、レモン果汁、醤油、砂糖で調味する。

☆ レモン果汁は、レモンの搾り汁や市販の「ポッカレモン」を使用します。