

# トマトとコーンのサラダ



1個当たり

エネルギー：121kcal

塩分：0.4g

## 【材料 6個分】

・トマト	6個
・きゅうり	小1本
・コーン	60g
・ツナ <sup>かん</sup> 缶	1缶 <sup>かん</sup>
A	
・マヨネーズ	大さじ3
・塩	ひとつまみ
・こしょう	少々

## 【つくり方】

- ① トマトはヘタと、上1/3を切り、中身をスプーンでくりぬく。
- ② トマトの中身、きゅうりは1cm角に切り、水気を切る。コーンの水気も切る。
- ③ 油を切ったツナ<sup>かん</sup>缶とAを合わせる。
- ④ ③に②を加えて和える。
- ⑤ ①の中の水気をふき取り、④を詰める。

つくり方②、⑤でしっかり水気をとると、水っぽくならず美味しく作れます。  
トマトは、赤色が濃いもの、ずっしり重いものが美味しいとされています。

