



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



ズッキーニをまるごと楽しもう!

## ひらひらズッキーニとツナのサラダ



一人あたりのエネルギー <b>172kcal</b>	食塩相当量 <b>1.1g</b>	調理時間 <b>約10分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

ズッキーニ	1本
ツナ缶詰	1缶
紫たまねぎ	1/4個
オリーブオイル	大さじ1
酢	大さじ1
塩	小さじ1/3
こしょう	少々

### ■作り方

- ズッキーニは両端を切り、ピーラーで縦に帯状に削り、紫たまねぎは横にうす切りに、ツナは軽くオイルを切る
- ボールにAを入れ①を加えて和える  
※15分程度味をなじませるとよりおいしくいただけます

cooking memo