

材料名	分量(4人分)	作り方
玉ねぎ	1/2個	①玉ねぎをスライスして塩もみし、水洗いをして絞る。Aを混ぜ合わせておく。 人参ときゅうりを千切りにする。 ②ボウルに玉ねぎ、水煮豆、シーチキンを入れ、Aを入れ和える。 ③②に千切りしたきゅうりとにんじんをのせる。
水煮豆	100g	
シーチキン	1缶	
人参・きゅうり	少々	
(A) 醋	大さじ1	
オリーブオイル	大さじ1	
塩	1つまみ	
こしょう	少々	