

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)	酢	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	