お・か・わ・リ・レ・シ・ピ

ピーマンとトマトのツナサラダ

産直来夢くん「食育ソムリエ」
平　山　恵美子 さん

ーワンポイントー

ピーマンにはレモンと同じくらいのビタミンCが含まれています。
ピーマンに含まれるビタミンPという成分が熱によるビタミンCの破壊を防ぐので、効率よくビタミンCを摂取することができます◎。

材料（３人分）

- ピーマン……4～5個
- トマト……小1個
- 新玉ねぎ……½個
- ★ツナ……1缶
- ★マヨネーズ……大さじ2½
- ★醤油……大さじ1½
- ★塩……少々
- ★胡椒……少々

作り方　（調理時間：15分）

①鍋に湯を沸かし、ピーマンを細切りにします。サッと茹でてザルに上げ、湯を切ります。

②トマトと玉ねぎを粗みじん切りにします。玉ねぎはサッと洗い水気をよく絞っておきます。

③①と②とそして★調味料を混ぜ、器に盛り付けて完成です。