

メニュー名

ツナとスペルト小麦のサラダ

コンセプト

健康的なイメージのあるスペルト小麦にツナを合わせたサラダです。スペルト小麦は茹でるのに時間がかかりますが、既に茹でてあり、味つけもされているスペルト小麦のサラダは、解凍するだけで簡単に提供できるので便利です。味付けは、ワインビネガーとオリーブ油でさっぱりと仕上げました。



1皿分

使用食材	分量	オペレーション
カゴメ冷凍スペルト小麦のサラダビネガー風味	500g	①冷凍スペルト小麦のサラダは、冷蔵庫で解凍しておく。
ブロッコリー（冷凍）	150g	②冷凍ブロッコリーは、ボイルする。
玉ねぎ	50g	③たまねぎは、スライスし、水にさらす。
オイルツナ	100g	④①と②、水気を切った③とツナを混ぜ合わせる。
		⑤④を皿に盛り付ける。

●使用カゴメ製品●



スペルト小麦のサラダ 1 kg