

きゅうりとツナのマヨ和え

【材料】 ※2食分作れます

きゅうり・・・1本
ツナ缶・・・1缶
マヨネーズ
しょうゆ

【使用する調理器具】



電子レンジ



ガス



キッチンバサミ



まな板



包丁



ピーラー

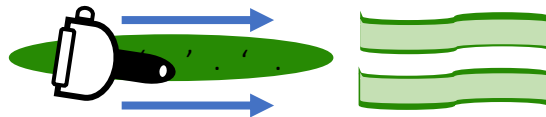


エネルギー299kcal タンパク質15.5g

調理時間
約5分1食あたりの価格
約150円

～つくりかた～

- ① きゅうりをピーラーでスライスする。
- ② 保存容器にスライスしたきゅうり、汁を切ったツナ缶を入れ、マヨネーズとしょうゆを加えてかき混ぜたら完成。



～メモ～

- きゅうりは夏が旬なので、その時期はスーパーで安く手に入ります。
- スライスしたきゅうりは、少量の塩を振り軽くもんだ後水気を切ってから調味料と和えると、味がしみこみやすくなり美味しくできます。
- お好みで辛子などを加えても美味しくなります。