

クセを感じにくい新定番！

明日葉のツナマヨ和え

《材 料》（4人分）

- ・明日葉 1束
- ・にんじん（中） 1／5本
- ・ツナ缶 1缶
- ・マヨネーズ 大さじ3弱
- ・しょうゆ 小さじ1弱

《作り方》

- ①明日葉はゆでて、水にさらし、水気を切った後、食べやすい大きさにざく切りする。
- ②人参はせん切りし、ゆでて、水気を切り、冷ます。
- ③野菜を入れたボウルに、ツナ・調味料を入れて混ぜ合わせる。

ポイント にんじんは彩りに入れていますが、コーンなどを入れてもキレイです。色々な野菜を試して、色だけでなく、味や食感の違いも楽しんでください。

