

●メニュー

ピーマンとツナの仲良し和え

★これなら、ピーマンの苦みも感じず、無限に食べられるかも!?

材料

分量 (6人分)

ピーマン	150 g (大3個)
きゅうり	100 g (1本)
ツナフレーク	50 g (1袋)
味 卵抜きマヨネーズ	25 g (大さじ2)
味 濃口しょうゆ	3 g (小さじ1/2)
料 塩 (きゅうり用)	ひとつまみ



作り方

- ① ピーマンは、縦半分にしてせん切りにする。
きゅうりは、半月切りにして、塩ひとつまみをふっておく。
- ② 鍋にたっぷり湯を沸かし、ピーマンをさっとゆでて、水を入れたボウルに取り、ざるにうつして水気を切っておく。
- ③ 調味料を混ぜ合わせ、水気を切った野菜ととツナを和える。