



料理名

【きゅうり・ツナ和え】



作り方

調理時間 約15分

1. きゅうり 2本をスライスし塩を振って10分放置し、ギュッと水分を絞る。
2. ボールに 絞ったきゅうり・ツナ・白だし・マヨネーズ・鶏ガラ顆粒・ごま油 をぶちこみ混ぜ合わせたら完成。お好みでワサビを加え冷やせばプチ美味しい！

材 料

きゅうり	2本	■ 調味料	
ツナ缶	1缶	白だし	小さじ2
		マヨネーズ	小さじ2
		鶏ガラ顆粒	小さじ1/2
		ごま油	小さじ1/2
		わさび	お好み