

TSUCHIURAサラダ れんこんと豆苗とツナのわさびマヨサラダ



材料(2人分)

豆苗	1パック
れんこん	100g
ツナ(缶詰) 缶詰・油漬	1/2缶
塩	少々
わさび(チューブ入り)	5cm
キューピー マヨネーズ	大さじ3

作り方

1人分 約257kcal

食塩相当量 約0.9g

1. れんこんは皮をむいて厚さ3mmの半月切りにして水にさらし、熱湯でさっとゆでて水気をきる。
2. 豆苗は根元を切り落としてさっと洗い、長さ半分に切る。ぬれたまま耐熱容器にのせ、ふんわりとラップをかけレンジ(600W)で約1分加熱し、水気をしぼる。
3. マヨネーズとわさび(チューブ入り)を混ぜて、わさびマヨネーズを作る。
4. ボウルに1、2、汁気をきったツナ入れ、3で和え、塩で味をととのえる。

