

ツナとれんこんのマヨ和え

(一人分) 1杯 - : 156kcal 塩分 : 0.9g

冬に旬を迎えるれんこんをたっぷり使った副菜です。



材料 (1人分)

- ツナ缶 (油漬) . . . 1 / 4 缶 (10g)
- れんこん (小) . . . 1 節 (50g)
- 酢 少量
- ★マヨネーズ 大さじ 1 (14g)
- ★醤油 小さじ 1 / 2 (3g)
- ★練りからし 少々
- パセリ (お好みで) 少々

作り方

- ①れんこんは皮をむき、薄いいちょう切りにする。
水にさらした後、酢を入れた湯でさっとゆで、
水気を切っておく。
- ②★を混ぜ合わせ、油を切ったツナ缶、れんこんを
加えて和える。
- ③器に盛り付け、パセリを散らす。



クッキングメモ

- ・練りからしはお好みで加減してください。
- ・美味しさ重視なられんこん選びはやっぱり生がおすすめです。
- 時短重視なら水煮れんこんを使うとお手軽に調理できますよ。