

キャベツとピーマンのツナマヨ和え

彩りよく、シャキシャキ食感で食べやすい副菜です。

ツナマヨネーズと野菜の相性がとても良いです！

材料（4人分）

・ ツナ	20g
・ キャベツ	120g（葉3枚）
・ ピーマン	60g（2個）
☆	〔
・ 濃口しょうゆ	小さじ2/3
・ マヨネーズ	小さじ2と1/2



作り方

- ①ツナは粗くほぐしておく。
- ②キャベツ、ピーマンは千切りにする。
- ③鍋でお湯を沸かし、沸騰したらキャベツとピーマンが柔らかくなるまで茹でる。その後、冷水で冷まして水気を切っておく。
- ④①、③、☆の調味料を和える。

調理のポイント

- ・ 茹でた野菜は、冷水で素早く冷ますことでとてもキレイに仕上がります。

