

☆きゅうしょくレシピ42☆

【ほうれんそうとツナのマヨサラダ】

(ざいりょう)

(4にんぶん)



キャベツ	100グラム	→ 1cmのたんざくぎり
ほうれんそう	40グラム	→ 2cmにきる
ツナ	40グラム	
ノンエッグマヨネーズ	30グラム	
こしょう	すこし	

(つくりかた)

- 1 キャベツ、ほうれんそうをゆでて、みずでひやして、みずをきる。
- 2 キャベツ、ほうれんそう、ツナ、こしょう、ノンエッグマヨネーズをよくまぜあわせる。

