

☆きゅうしょくレシピ6☆

【ツナサラダ】



(ざいりょう) (4にんぶん)

たまねぎ	40グラム	・・・5mmのスライスにきる
きゅうり	80グラム	・・・せんぎり
ツナ	60グラム	
ノンエッグマヨネーズ	25グラム	
こしょう	すこし	

(つくりかた)

- 1 たまねぎ、きゅうりをゆでてみずでひやし、みずをしぼる。
- 2 たまねぎ、きゅうり、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。

※ パンにはさんでたべてもおいしいですよ。

