

☆きゅうしょくレシピ24☆

【ツナとコーンのマヨサラダ】



(ざいりょう) (4にんぶん)

たまねぎ	100グラム	・・・2mmのスライスにきる
コーン	20グラム	
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、コーンをゆでて、みずでひやし、みずをきる。
- 2 やさい、ツナ、こしょう、ノンエッグマヨネーズをよくまぜる。

※パンにはさんでたべてもおいしいですよ。

