

簡単！野菜レシピ

もやしとツナのサラダ



【材料】（4人分）

もやし	120g
人参	30g
きゅうり	小1本
ツナ缶	45g
マヨネーズ	大さじ1
しょう油	小さじ2
すりごま	大さじ1

【作り方】

- ① もやしはさっと洗う。人参、きゅうりはせん切りにする。ツナ缶の油はきっておく。
- ② もやし、人参を耐熱容器に入れ、レンジ（500w）で5分程度加熱する。
- ③ ボウルにマヨネーズ、しょう油、すりごまを入れて混ぜ合わせる。
- ④ 水気を絞ったもやし、人参、きゅうりとツナ缶を③で和えて、器に盛る。