



♥お店の味っぽいツナマヨ・サラダで パンやごはんを楽しもう!

■材料
ツナ缶 内容量70g 1個
(ノンオイル フレーク)
きゅうり 1本
玉ねぎ (中) 半分
しょうが 親指くらい
レモン 4分の1
マヨネーズ 適量

① きゅうりと玉ねぎの
下ごしらえをします。



② 次はツナ缶の水分を絞り、しょうがをすり下ろす。ボールに、ツナ、きゅうり、玉ねぎ、しょうが、を入れ、レモンを絞る。マヨネーズで和えて完成!

そのままでも...
ごはんのにのせて、
食べても...♡

