

ツナマヨキャベツ

副菜



子供たちに人気のツナとマヨネーズの組み合わせで、野菜が苦手な子でも食べやすいと好評をいただいたレシピです。

ツナの塩気とごま油の香りで食べやすい味になっています。

【材料】 大人 4 人分

キャベツ…………… 1/8 個
にんじん…………… 1/4 本
たまねぎ…………… 1/4 個
ツナ缶…………… 1 缶

A

ごま油…………… 小さじ 1/2
マヨネーズ…………… 大さじ 1 と 1/2
酢…………… 小さじ 1/5
さとう…………… 小さじ 1/3
しょうゆ…………… 小さじ 1/6
塩…………… 少々
こしょう…………… 少々

【作り方】

- ① キャベツは 5 mm～1 cmの短冊切り、にんじんは千切り、玉ねぎは薄くスライスする。
- ② キャベツ、にんじん、たまねぎをさっとゆでてざるにあけ、冷ます。
- ③ ツナ缶は、油または汁をきる。
- ④ A を混ぜておく。
- ⑤ ②③と A を和える。

※お好みに合わせて、マヨネーズの量を調節してください。