

献立紹介

電子レンジで

ツナ和え



材料 ● 2人分
ツナの缶詰 1缶
きゅうり 1本
キャベツ 1枚
塩昆布 大さじ2

ごま油 大さじ1
いりごま 大さじ1/2
水 大さじ1

作り方

- ① きゅうり、キャベツは千切りにする。
- ② 耐熱ボウルにキャベツと大さじ1の水を加え、やさしくラップをして600wのレンジで2分加熱する。
- ③ ②のあら熱をとり、水気を絞る。
- ④ ボウルにきゅうり、キャベツ、ツナ缶、塩昆布、ごま油、いりごまを加えて混ぜる。

ここがポイント

- ★ キャベツの代わりに、水菜や白菜、もやしでも代用できます。
- ★ 500wの場合は、3分加熱してみてください。

