

ツナのゆず胡椒風味コールスローサラダ



2025/1/7



材 料 (1人分)

A	キャベツ(千切り)	50 g
	玉葱	10 g
	人参(千切り)	10 g
	ツナ(缶)	20 g
	マヨネーズ	9 g
	柚子胡椒	1 g
	粗びき黒こしょう	0.01 g

作 り 方

【下ごしらえ】

- ①キャベツは千切りにして、水にさらしてシャキッとさせる。
- ②玉葱は極薄くスライスし、水にさらして辛味をとり、ザルにあけて水気をしっかり切る。
- ③人参は4cm長さの千切りにし、水にさらしてシャキッとさせる。
- ④ツナ缶はザルにあけ、油を切る。

【調理】

- ⑤ボウルに「A」をよく混ぜ合わせ、水気を切った①、②、③、④を入れ混ぜ合わせる。

【盛付】

- ⑥器に⑤を盛り、粗びき黒こしょうを振る。

※混ぜ合わせてから時間が経っている場合は、水分が下に溜まっているので、もう一度混ぜてから盛付してください。