

2019年10月26日開催 一人暮らし応援！料理教室 レシピ

ひとり暮らし応援!!料理教室で作った料理のレシピを公開します。是非挑戦してみてください。

【ひじきの煮物のツナサラダ】

<材料>一人分

| | |
|-------------|-------|
| セブンイレブンひじき煮 | 30 g |
| ツナ缶 | 15 g |
| マヨネーズ | 9 g |
| じゃがいも | 30 g |
| えだまめ | 10 g |
| こしょう | 0.2 g |

<作り方>

- ①じゃがいもは洗ってかわをむき、2cmのさいころ状に切り、耐熱容器に入れてラップし、電子レンジで3分加熱する。冷凍えだまめは、皮から豆を出しておく。
- ②ボールにひじき煮・ツナ・マヨネーズ・こしょうを入れて混ぜ、粗熱がとれた①を和える。

