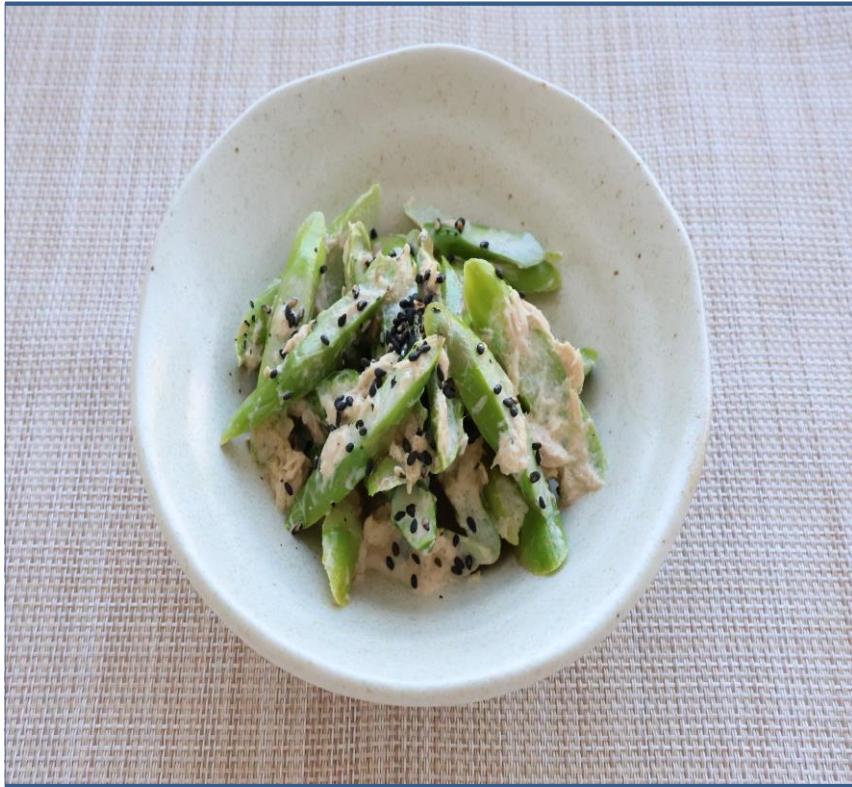


アスパラガスのツナマヨあえ



材料／2人分

- アスパラガス・・・6～8本
- ツナ（缶詰）・・・・・・40g
- ごま・・・・・・少量
- マヨネーズ・・・大さじ2
- しょうゆ・・・小さじ1／2

作り方

- ①アスパラガスは固い部分を切り取り、食べやすい大きさに切る。
- ②沸騰させた湯でさっと1分ほどゆでて冷ます。（電子レンジで火を通して可）
- ③ツナを缶から出し、材料を全てあえる。器に盛り付け、ごまを飾る。