



はくさいのごまマヨネーズ和え

材料:4人分

レトルトまぐろスープ煮	・・・	60g
にんじん	・・・	45g
はくさい	・・・	200g
ドライパセリ	・・・	少々
ねりごま	・・・	小さじ2
マヨネーズ	・・・	大さじ1・1/2
こいくちしょうゆ	・・・	小さじ1

作り方

- ① レトルトまぐろスープ煮は、スープをきり、ほぐしておく。
 - ② にんじんはせん切り、はくさいは葉と茎を分け、短冊切りにする。それぞれ茹で、水冷し、水気を切る。
 - ③ ねりごま、マヨネーズ、こいくちしょうゆを合わせ、レトルトまぐろスープ煮、にんじん、はくさいを和える。
 - ④ ドライパセリを加えて和える。
- 