

食材2つだけ!

セロリ

×

ツナ



調理時間

5分

火を使わずに5分で完成

セロリとツナの塩昆布和え

材料 (2人分)

セロリ …………… 2本

塩昆布 …………… 8g

ツナ缶詰(油漬け)

白いりごま …………… 小さじ1

…………… 1缶(70g)

1 材料を切る

セロリは繊維が硬い部分をピーラーで薄くむき、斜めの薄切りにする。

2 和える

ポリ袋にセロリとツナ(油ごと)、塩昆布を入れ、軽く揉む。皿に盛り付け、いりごまをふる。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索