

食材2つだけ!

ツナ

×

きゅうり



調理時間

10分

ツナ缶活用で“あと1品”

きゅうりとツナのごま酢和え

材料 (2人分)

ツナ缶詰(油漬)

…………… 1缶(70g)

きゅうり …………… 2本

○白すりごま …… 大さじ1

○しょうゆ …… 小さじ2

○酢 …… 小さじ2

○砂糖 …… 小さじ1

1 材料を切る

きゅうりは薄くスライスし、塩少々(分量外)を振り、5分おいて手でもみ水気を絞る。

2 和える

ボウルに○を入れて混ぜ、油を切ったツナ、きゅうりを入れて和える。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索