

# せりのツナマヨ和え

【材料／4人分】

せり・・・・・・・・・・ 3束(300g)

(A)

ツナ缶・・・・・・・・・・ 大1缶

マヨネーズ・・・・・・・・ 大さじ1

ゆずこしょう・・・・・・・・ 小さじ1

薄口しょうゆ・・・・・・・・ 小さじ1

白の半すりごま・・・・・・・・ 小さじ1



調理時間：10分

カロリー：1人分148kcal

## <調理のコツ>

せりは熱湯にくぐす程度に火を通し、茹ですぎに注意してください。ゆずこしょうが味のアクセントになっています。

おつまみや

箸休めに！

## 【作り方】

① せりは根元をよく洗い、鍋にお湯を沸騰させ、せりの根元の固い部分からサツとくぐして、すぐに氷水にとる。水気を絞って3cmに切る。

② (A) はよく混ぜておく。



③ ボウルにせりと(A)を加えて、よく混ぜ合わせ、器に盛る。

