




# きゅういのツナマヨ和え

1人分 熱量 55kcal 塩分 0.3g  
(写真は6人分です)



【材料】	6人分	【作り方】
きゅうり ツナ缶 ★調味料 マヨネーズ めんつゆ (4倍濃縮) ごま油 鶏ガラスープの素	3本 1缶 大さじ 1/2 大さじ 1/2 小さじ 1/2 小さじ 1/2	<p>① きゅうりを綿棒でたたく (味が染みこみやすくなります)            ② 乱切りにする            ③ ツナ缶 (油ごと) と★調味料を全て入れる            ④ 混ぜ合わせれば完成!</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;"> <p>①</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>②</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>③</p>  </div> </div>