



マヨわずおいしい！いんげんのツナマヨあえ

材料 (大人2人+こども1人分の目安)

さやいんげん	100g
ツナ缶(水煮)	80g
マヨネーズ	小さじ2

栄養価	こども1人分
エネルギー	27 kcal
食塩相当量	0.1 g

作り方

- ① さやいんげんは筋をとり、1cm長さに切る。
ツナ缶は缶汁を切る。
- ② ①のさやいんげんをラップで包み、電子レンジで2分ほど加熱し、冷ます。
- ③ 冷めたらツナを混ぜ、マヨネーズであえる。



<大人へのアレンジ> … お好みで塩、こしょうを足す。

