

ぬただけじゃない！ わけぎのツナマヨサラダ

【1人分の栄養価】
エネルギー:119kcal
たんぱく質:4.7g
塩分:0.6g



わけぎは尾道が生産量日本一！ねぎと比べて辛みが少なく、独特の香りと甘みが特徴です。わけぎと言えば「ぬた」が有名ですが、ツナとマヨネーズで和えればお子さんにも喜ばれること間違いナシ♪

材 料（4人分）

わけぎ:1束	★ツナ缶:小1缶
キャベツ:2枚	★しょうゆ:小さじ1
にんじん:1/4 本	★マヨネーズ:大さじ2
	★すりごま:大さじ1
	★塩こしょう:少々

【番外編★「わけぎのぬた」の材料】

わけぎ:1束
白みそ:大さじ2 砂糖:大さじ 1/2 酢:大さじ1
※具はあさり、たこ、ちくわ、かまぼこ、油揚げ等お好みで
※練りからしを混ぜるのもおすすめ

作 り 方

- わけぎは白い部分と緑の部分に分け、それぞれ4cm 長さに切る。
にんじんは 4cm 長さの細いせん切りにする。
キャベツは 4cm 長さの太めのせん切りにする。
- 鍋に湯を沸騰させ、にんじん⇒わけぎの白い部分⇒キャベツ⇒わけぎの緑の部分の順に入れてゆでる。ゆで時間は全部で2分程度に。ザルに上げて流水で冷まし、水気をしぼる。
- ボウルに★の材料を混ぜ合わせ、すべての材料をあえる。