

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 醋: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

1. 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。
2. 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、水気をしぶる。
3. ボウルに★の材料を混ぜ合わせ、すべての材料をあえる。