

みつばとツナのマヨネーズ和え

材料



◆みつば	4束
◆ツナ	1缶
◆マヨネーズ	大さじ2
◆濃口醤油	大さじ1
◆酢	小さじ2
◆いりごま	適量

- ①みつばは袋から出して水洗いし、軸の部分を輪ゴムでとめ、根の部分を切る。
- ②大きめの鍋に湯を沸かしてして塩（分量外）を適量入れ、輪ゴムでとめたままのみつばをさっとボイルし、水にとって冷ます。
- ③②をよく絞り、3cm幅にカットする。
- ④ボウルに③を入れ、濃口醤油で和え、下味をつける。
- ⑤④に残りの調味料、ツナを入れ、和える。