

## ツナリエット

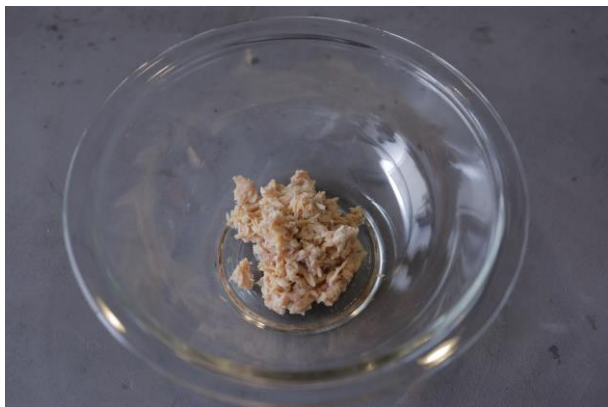


### 材料（1人分）

|          |       |
|----------|-------|
| ツナ缶      | 1 缶   |
| 香菜       | 3 本   |
| にんにく     | 1/4 片 |
| ごま油      | 小さじ 1 |
| 粗挽き黒こしょう | 少々    |
| バゲット     | 適量    |

### ①

ツナはオイルを切り、香菜は 1cm 幅に切る。にんにくはすりおろす。



### ②

ボウルに①とごま油を入れ、混ぜ合わせる。



### ③

お皿に盛り、黒こしょうを振って出来上がり。盛り付けて、バゲットを添える。

### ちょっとアレンジ

バゲットにのせて味わう他、そうめんや薬味として添えたり、冷奴にのせたりしてもおいしくいただけます。さまざまな料理に合わせられるので、作り置きしておくとも便利です。