

ツナリエット

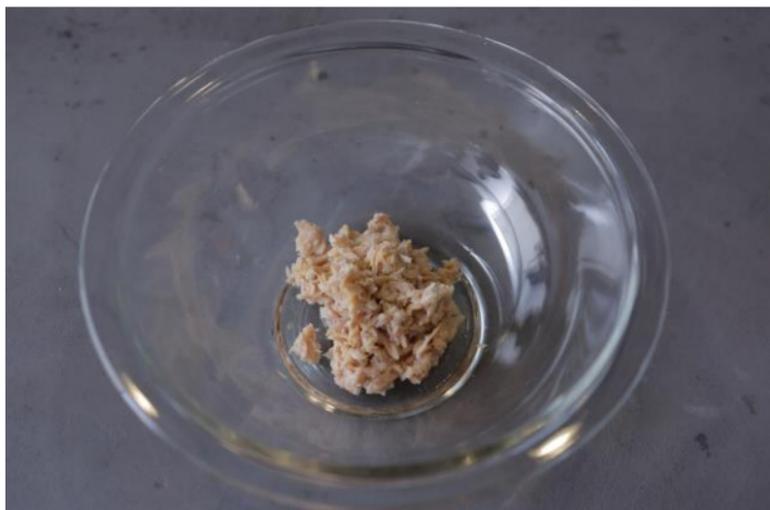


材料（1人分）

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。