



山蔘とツナの土佐マヨ和え

◆材料(4人分)



材 料	分 量	材 料	分 量
山 蔘 (太め)	200g	マヨ ネーズ	大さじ3~4
ツナ缶 (フレーク)	1~2缶		
かつお節 (細かめ)	2パック	コショウ	少々

※あればクラッカー、ガーリックトースト等

◆作り方

- ① 山蔘は根元をよく洗って1cm程度を切り落とし、たっぷりの湯に重曹(タンサン)を入れて、太いものは5分、細いものは3分程ゆでる。
- ② 山蔘は2cmに切る。
- ③ ボールに汁気を切ったツナ缶とかつお節と(A)を加えて混ぜ合わせ、②と和え器に盛り、クラッカーや木の芽を飾る。
(クラッカーやガーリックトースト等があれば上にトッピングして食べると食感が美味!)

ヒロコ先生のちょっと一言

汁気がかつお節が吸ってくれます。
時間をおいても美味ですよ。

