



ごろごろ野菜のツナぽんサラダ

材料

- かぼちゃ1/8個
- ブロッコリー1/2房
- にんじん1/4本
- しめじ1/2袋
- ツナ1缶
- 黒こしょう適量

調味料

- ポン酢★大さじ1
- ごま油★大さじ1
- 砂糖★小さじ1

作り方

1 かぼちゃは小さめの一口大、ブロッコリーは小さめの小房に切る。にんじんは2~3mm幅程度のいちよう切りにし、しめじは石づきを切り落としてほぐす

2 耐熱ボウルに全ての野菜を入れてふんわりラップをし、500w電子レンジで10分ほど加熱する。

※全ての野菜が柔らかくなるまで加熱時間は調整。

3 野菜が柔らかくなったら余分な水分をキッチンペーパーで拭き取る

4 油をきったツナ、調味料★を入れて混ぜ合わせ仕上げに黒こしょうをふる。

作り方
YouTube
動画はこちら

