



人気インスタグラマー わたをさんが  
今コレ食べドキ!のレシピを作ってみた!



7月20日放送

## ツナマヨと夏野菜のあえ物



高さを意識して盛り付ける。



オリーブオイルや黒こしょうが  
見えるくらい寄り気味で  
撮影することで、味が想像できる!

ツナ1缶(油は除く)と、  
たまねぎ1/4コ(スライス)を  
塩揉みして水けを絞ったものとを  
マヨネーズ大さじ1であえる。  
スライスしたトマトにのせ、  
オリーブオイルを回しかけて  
粗びき黒こしょうをかける。  
刻んだ大葉をのせると完成!



冷蔵庫で少し冷やしたり  
クラッカーやチーズを  
あわせたりするとおいしさをアップ!