



【カラーピーマンのツナマヨあえ】



壹岐 和泉 (いき・いずみ) さん

材料 (2人分)

カラーピーマン (赤・黄・オレンジ)	各 1 コ (180g)	スプラウト	少々
きゅうり	1/2 本 (50g)	マヨネーズ	大さじ 2
ツナ缶	1 缶 (70g)	めんつゆ (ストレート)	大さじ 1

手順

- (1) カラーピーマンは縦半分に切る。ヘタと種を取り、縦に細切りにする。
- (2) 沸騰したお湯にカラーピーマンを入れて2分ほど湯がく。  
少ししんなりしてきたら、お湯からあげて、粗熱をとる。
- (3) きゅうりは千切りにしておく。
- (4) ボウルにカラーピーマン、きゅうり、マヨネーズ、ツナ、めんつゆを入れて混ぜ合わせる。
- (5) 全体がなじんだら、器に盛りつける。仕上げにスプラウトを散らして完成。