

ごま油香る♪

ホタテの中華風 マヨサラダ

10分

1人分あたり
205
kcal

DELISH
KITCHEN

ごま油香る♪ ホタテの中華風 マヨサラダ

10分

1人分あたり
205
kcal



材料 (2人分)

ベビーホタテ(ボイル)	150g
きゅうり	1/2本
ツナ缶 [水煮]	1缶 (70g)

☆調味料

しょうゆ	小さじ1
マヨネーズ	大さじ2
ごま油	小さじ1
塩こしょう	少々

- 1 きゅうりは薄切りにし、ボウルに入れて塩(分量外: 小さじ1/3)を加えてもんで3分おき、水気をしぼる。
- 2 ツナ缶は缶汁を切る。
- 3 ボウルに☆を入れて混ぜる。
- 4 ベビーホタテ、きゅうり、ツナを加えてあえる。