

# 『アスパラのツナマヨサラダ』

## 材料:2人分

グリーンアスパラ	1束
ツナ缶(90g入り)	1缶
マヨネーズ	大さじ1
しょう油	小さじ1
練り辛子	小さじ1/2



## 作り方

- ① グリーンアスパラは根元の堅い部分の皮を剥く。  
熱湯で色よく茹で、水にとってさまし、ざるに上げて水気を切り、長さ4cmに切る。
- ② ツナ缶詰は缶汁を切ってボウルに入れ、マヨネーズ大さじ1、しょう油小さじ1、練りがらし小さじ1/2を加えて混ぜる。
- ③ アスパラガスを加えて和え、器に盛る。