

★ 夏でもかわらわし！ ツナと野菜のサンドウィッチ ★



材料名

- ☆ ツナ缶 1缶
- ・ 玉ねぎ 1/4個
- ・ 塩 適量
- ・ マヨネーズ 大さじ3
- ・ こしょう 適量
- ・ 食パン (8枚切り)

- ◇ * 人参のすりおろし 9/12葉
- ・ マヨネーズ 大さじ1
- ・ 砂糖 小さじ1/2
- ・ レモン汁 1/4
- ・ 塩 少々

- ・ バター 適量

作り方

- (1) まず☆の具から作り始めます。
ツナ缶の水分をきり、玉ねぎをみじん切りにして塩を1/4小さじほどまぶし、5分ほど蒸かして水分をしぼる。
- (2) ボールにツナ、玉ねぎ、マヨネーズ、塩、こしょうを入れ、混ぜあわせて完成。
- (3) 次に◇を作り上げます。
人参を皮のついたまますりおろしたものの水分をしぼっておく。
- (4) *の材料を混ぜあわせて完成。
- (5) ☆と◇の具を、パンの片面にバターをぬっておいたものに、適量のせり(1玉)をのせて完成。

調理時間 15分㊟

ポイント



火を使わないので、安全に、そして短時間で誰でも作るこことが出来ます!! 人参のサンドウィッチ おろすのです!!