

カリフラワーとツナのマヨポン酢和え



材料（1人前）

カリフラワー	60 g
人参	10 g
ツナ（缶詰）	10 g

調味料

マヨネーズ	6 g
ポン酢	4 cc

作り方

カリフラワーは食べやすい大きさにほぐし、塩茹でする。

人参は薄い半月切りにして、さっと茹でる。

と とツナに調味料を加えて味を調える。