

スナップエンドウのツナマスタード和え



こねぎまっき



旬の食材は甘みが強く、少ない調味料でも美味しく食べられます粒マスタードが味のアクセントに！

作り方

- ① スナップエンドウは、洗ってから筋を取り耐熱皿に入れて、ふんわりとラップをかけて電子レンジ（600W）で1分ほど加熱する。
※取り出す際はやけどをしないように注意
- ② ボウルにすべての材料を入れて和える。

材料(2人分)

- スナップエンドウ 140g
- ツナ缶詰（水煮） 1/2缶
- 粒マスタード 小さじ1
- マヨネーズ 小さじ2
- 黒こしょう 少々

エネルギー：87kcal 塩分：0.3g 野菜の量：70g