



【材料】(4人分)

ごぼう	1本 (200g)
えのきだけ	大1パック (200g)
ツナ缶 (オイル漬け)	小1缶 (90g)
A { サラダ油・酒	各小さじ1
塩・こしょう	各少々
B { マヨネーズ	大さじ3
しょうゆ・酢	各小さじ1
練りがらし	小さじ1/2
七味唐辛子	

【作り方】

- ①ごぼうは千切りにして水に2~3分漬ける。えのきだけは、石づきを取り粗くほぐす。
- ②耐熱ボウルに水気を切ったごぼうを入れてAを混ぜ、ラップをかけ電子レンジで3分加熱する。
- ③②にえのきだけを加えて再びラップをかけ、さらに2分加熱する。Bと汁気を切ったツナを加え、器に盛り、七味唐辛子少々を振る。