

混ぜるだけ！

○ひじきとアボカドのツナサラダ



材料

ひじきドライパック・・・60g（約半分） or パウチタイプ1袋

ミックスビーンズドライパック・・・1缶

ツナ缶・・・35g（半分）

アボカド・・・1つ

マヨネーズ・・・大さじ2

めんつゆ・・・大さじ1

作り方

① アボカドは皮をむいて角切りにする。

②ひじきをめんつゆであえた後、ツナ・ミックスビーンズ・アボカド・マヨネーズを加え、混ぜれば完成！