

きゅうりの旨辛ツナ和え



Detected Ingredients:

材料 (2人分)

1. きゅうり : 2本
2. 旨辛ツナ 95g
3. 黒ゴマ 少々

Suggested Substitutes:

1. きゅうりを切る きゅうりは麺棒などで軽く叩いてから、一口大に割るか乱切りにします。(断面をポコポコにすると味が染み込みやすくなります!)
2. 塩揉みをする ボウルに入れて塩を振り、5分ほど置きます。水分が出てきたら、手でギュッと絞ってしっかり水気を切ってください。
3. 和える ボウルにきゅうり、旨辛ツナすべて入れ、よく和えます。
4. 仕上げ 黒ゴマを振って完成です!