

# 簡単♪野菜レシピ

野菜1人分  
**70g**

**料理名**  
挽きわり納豆のツナマヨディップ

**コンセプト**  
非常食（缶詰）を使って  
火を使わずに作れる



材料(4人分)	分量	作り方(調理時間 15分)
挽きわり納豆 (たれ、からしも使用)	1パック	①たまねぎはみじん切りにし水にさらす。 ②ツナ缶は缶汁を切っておく。 ③レタスは食べやすくちぎる。 ④だいこんは皮をむいて小口にスライスし、 塩水につけ、しんなりしたらさっと洗い、 水気を切る。 ⑤ボールにAの材料を加えて混ぜる。 ⑥レタス、だいこん、ミニトマトを皿に盛り、 レタス、だいこんで⑤を包んで食べる。 ※だいこんをつける塩水は水1カップに対して 塩小さじ1/2程度 ※砂糖はマイルドに仕上げるための隠し味です。
たまねぎ	1/8個	
砂糖	小さじ1/4	
マヨネーズ	大さじ2	
ツナ缶	1缶	
ひじき (ドライパック)	50g	
レタス	8枚	
だいこん	4cm	
ミニトマト	4個	

**推進員からのワンポイントアドバイス！**

- たまねぎの代わりに、オクラや、きゅうりを入れたり、納豆の代わりに、コーン缶や豆の缶詰を入れるのもおすすめです。
- 包む野菜は、サラダ菜やサンチュ、かぶの薄切り等でもOK
- だいこんは、せん切りにして、ディップに加えても。