

— 献立 —

- バターロール
- ハンバーグ
デミグラスソースかけ
- マカロニサラダ
- ミネストローネ
- 柿



材料：大人4人分

マカロニサラダ

- | | |
|----------|------|
| ●マカロニ | 80g |
| ●きゅうり | 2/3本 |
| ●コーン | 100g |
| ●ツナ水煮 | 1缶 |
| ●オリーブオイル | 大さじ1 |
| ●マヨドレ | 大さじ4 |
| ●塩 | 少々 |
| ●こしょう | 少々 |

作り方

1. マカロニは塩を加えた熱湯で、袋の記載どおりに茹でます。茹で上がったたらザルに取り、水気をよく切ってオリーブオイルをかけて全体を混ぜておきます。
2. きゅうりは半月にスライスし、塩を少々振りかけて5分ほどおきます。
3. しんなりとしたら軽く水洗いをし、しっかり絞って水気を切ります。マカロニのボウルにきゅうり、コーン、ツナを加えます。
4. 3のボウルにマヨドレ、塩、こしょうであじを整えて完成です。



★一言ポイント

茹で上がったマカロニにオリーブオイルを加えることで、乾燥&くっつき防止になります。