

さっと簡単調理！

## やみつき！アスパラのツナマヨのせ

肉厚アスパラガスに子供が大好きな  
ツナマヨ&卵との相性が抜群。  
簡単なのにやみつきになる一品です。

### 材料

アスパラガス …… 6本  
ゆで卵 …… 1個  
ツナ缶 …… 1缶  
マヨネーズ …… 大さじ3  
醤油 …… 小さじ1  
練りからし …… 小さじ1/2



1. 3 cm 程に切ったアスパラガスを、塩を加えた熱湯でサッと茹で、取り出したら水気をきる。
2. ゆで卵は6等分のくし形切りにする。
3. ボウルに汁気を切らずにツナを入れ、マヨネーズ・しょうゆ・練りからしで和える。
4. 器にアスパラガスとゆで卵を盛り付け、マヨネーズを和えたツナを上へのせればできあがり。