

カリフラワーのツナ明太サラダ



【材料】（3人分）

カリフラワー	6～8房
ツナ	1缶
明太子	お好みの量
マヨネーズ	お好みの量
粗びき黒コショウ	少々

塩	少々
かいわれ大根（飾り用）	少々

【下準備】

- ① カリフラワーは塩を加えた熱湯でゆで、水気を切る。
- ② ツナは油を切る。
- ③ 明太子は、中身を取り出す。（皮は使用せず）

【作り方】

1. カリフラワーをひと口大の大きさに切る。
2. ボウルに②のツナ、③の明太子、マヨネーズ、粗びき黒コショウを入れて混ぜ合わせる。
3. 2.のボウルにカリフラワーを加えて和える。
4. 器に盛り、かいわれ大根を添える。



カリフラワーは、火が通りやすいので、ゆですぎないように注意しましょう。加熱しすぎると崩れやすくなり、歯ごたえ・味ともに損なわれます。