

とりあえず1品！

豆苗とツナのゴママヨ和え

材料(2人分)

豆苗…1袋

ツナ缶…1缶

マヨネーズ…大さじ2

牛乳…大さじ1

すりごま…大さじ3

砂糖…小さじ1

めんつゆ…小さじ2

仕上げ用…七味唐辛子少々

