



# セロリときゅうりのツナマヨオープンサンド



## 材料 【2人分】

セロリ(茎のみ)	1本
きゅうり	1本
塩	小さじ1/5
イングリッシュマフィン	2個
ツナ缶詰	小1缶
マヨネーズ	大さじ1と1/2
黒こしょう	適量
白ごま	適量
粒マスタード	適量

エネルギー  
**346**  
kcal

塩分  
**1.7**  
g

野菜量  
**100**  
g

(1人分)

## 作り方

- 1) セロリは筋を取って千切りにする。きゅうりは太めの千切りにする。
- 2) セロリときゅうりを塩もみし、水気をきる。
- 3) セロリ、きゅうり、ツナ缶詰、マヨネーズ、白ごま、黒こしょうを合わせる。
- 4) イングリッシュマフィンを半分の厚さに切り、軽くトーストする。マスタードを塗り、具をたっぷりとのせる。



対象  
おとなむけ

## Cooking Point

- 切って和えるだけの簡単料理です。