



【材料(一人分)】

- | | |
|------------|------|
| ① 三角油揚げ | 1枚 |
| ② レタス | 1枚 |
| ③ しょうゆ | 小さじ1 |
| (以下合わせ調味料) | |
| ④ ツナ | 40g |
| ⑤ マヨネーズ | 大さじ1 |
| ⑥ しょうゆ | 小さじ2 |

【STEP1】

ボールに、合わせ調味料を混ぜる



【STEP2】

レタスは、半分にする

【STEP3】

三角揚げを2等分にして切り離さないように厚みを半分に切る



【STEP4】

油揚げを、開き【STEP1】を塗る

【STEP5】

開いた油揚げを閉じて弱火で熱したフライパンに並べてしょうゆ小さじ1を入れ両面に香り付けをする



さらに1Point!

油揚げが肉厚なので、ツナの味が足りなく感じる場合は、【STEP1】を少々多めに!