

①④をボウルに入れ、泡立て器  
又はスプーンで混ぜます。



②①にまぐろを入れ全体にから  
めます。



③レタス、わかめと共に盛り付  
け、②のぼん酢ドレッシング  
をかけます。



10th ANNIVERSARY since 2015 まぐろのごまマヨネーズ和え サラダ



材料(2人分)

- まぐろ(赤身)…100g  
(刺身に切ったものでもぶつ切でも  
切落しでもなんでもよい)
- A ●マヨネーズ…大さじ山盛り1(20g)
- ごま油…小さじ1
- すりごま…小さじ1
- レタス、わかめ…適量
- B ●ツルヤオリジナル  
まろやか柚子ぼん酢…小さじ2
- サラダ油…小さじ1

※まぐろは、びんながまぐろで計算しています。※レタス・わかめの栄養量は含まれていません。

栄養量	・エネルギー……………173kcal	・脂 質……………12.8g	・食物繊維……………0.2g
	・たんぱく質……………13.6g	・炭水化物……………1.8g	・食塩相当量……………0.7g