



時短料理研究家  
若菜まりえ監修

—おうちで世界一周—  
レンジで作る！  
家族が喜ぶ世界の旨ごはん



れんこん切干大根の  
ツナマヨグラタン



材 料 (1 ~ 2 人分)

れんこん	50g
切干大根	10g
玉ねぎ	25g
ツナ缶 (油缶がおすすめです。)	1/2 缶
マヨネーズ - A	大さじ 1
めんつゆ 3 倍濃縮 - A	小さじ 1/2
とろけるチーズ	1 枚

使用した容器：満水容量 300mL の耐熱容器。

(品番 SYTN-30)

作 り 方

- 1 切干大根は水で戻し、手でよく絞って水を切る。
- 2 れんこんは皮をむき 2 ミリ幅に薄切りしてから、粗みじん切りにする。酢水につけてアクをとる。  
※酢水は水ボウル 1 杯に対し酢は小さじ 1 程度。
- 3 玉ねぎをみじん切りにする。
- 4 耐熱容器にツナ缶と (油はなるべく切らずに入れてください)、3 と A の調味料を混ぜる。箸でツナをほぐすようにしてよく混ぜ、できるだけなめらかなツナマヨにする。
- 5 4 の中に 1 と 2 を入れ、全体をよく混ぜる。とろけるチーズを上に乗せ 600w の電子レンジで 2 ~ 2 分半加熱してできあがり。

※冷蔵保存：3 日間