

シンプルだけどおいしい

## 副菜

# ツナ和え

### 材料 (大人2人+子ども2人分)

もやし	150g(3/4袋)
チンゲン菜	100g(小1株)
ツナ缶	40g
A [ 薄口しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ1

### 作り方

1. もやしは洗って食べやすい大きさに切る。 チンゲン菜は3cm長さのせん切りにする。
2. 1を茹でて、水にさらして絞る。
3. A、油分を切ったツナ缶、2を合わせて和える。



シンプルだけどツナのうま味で子どもも食べやすいひと品です。  
味つけも薄口しょうゆと酢を同量と覚えやすいので、ぜひ作ってみてください。