

シンプルだけどおいしい

ツナ和え

副菜

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。