

ツナ和え

シンプルだけどおいしい



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. ボウルにA、ツナを合わせ、2を和える。



シンプルですが、ツナのうま味で子どもも食べやすい一品です。
味つけも覚えやすいので、ぜひ作ってみてください。