

# ごま酢和え



【材料】	【4人分】	【準備】
ツナ(缶)	…1/2缶	油を切る
切干大根(乾そう)	…15g	水で戻す
ほうれん草	…120g	2~3cmに切る
にんじん	…1/3本	せん切り
砂糖	…小さじ1と1/2	
酢	…大さじ1	
しょうゆ	…大さじ1	
すりごま(白)	…大さじ2	

## 【作り方】

- ① 鍋に湯をわかし、にんじん、切干大根、ほうれん草の順にゆでる。  
水をかけて冷まし、水気をよくしぼる。
- ② ボウルに①の野菜とツナを入れる。
- ③ 砂糖、酢、しょうゆ、ごまを入れてよく和える。