

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。