

料理名 (小松菜のツナあえ)



食品名	材料4人分	
こまつな	1/4束	
キャベツ	40g(1~2枚)	
もやし	1/2袋	
ツナ缶詰	20g	
A	酢	小さじ1
	砂糖	小さじ1/4
	しょうゆ	小さじ1・1/2
	サラダ油	小さじ1/4

(作り方)

- ①野菜はゆでて冷水で冷まし、食べやすい大きさに切って、水気をしっかりしぼっておく。
- ②ツナ缶詰は汁気を切っておく。
- ③Aの調味料をよく混ぜ、野菜とツナをあえる。

*もやしは水からゆでた方がシャキシャキします。



☆料理についてのコメント

合わせ調味料に油が入ることで酢の酸味がマイルドになり、ツナも入ることで、野菜が苦手でも食べやすくなっています。