



おうちでチャレンジ!

らくらく
レシピ

小松菜のツナ和え

小松菜の加熱も、電子レンジで簡単に!



ra - 18

材料<4人分>

小松菜・・・・・・・・・・1袋(250g)

A	{	ツナ缶・・・・・・・・1個
		めんつゆ(2倍濃縮) ・・・・・・・・大さじ1/2
		ごま油・・・・・・・・大さじ1/2
		鶏がらスープの素・・小さじ1/2



【一メモ】

ツナが入ることですまみが増し、食べやすくなります。

作り方

①小松菜は根元部分を洗い、ふんわりとラップで包んで、電子レンジで3分(600W)加熱する。

*軸が固いようなら、さらに30秒加熱する。

②ボウルにAを入れ、よく混ぜ合わせる。

③小松菜を電子レンジから取り出し、ラップに包んだまま水にとり、水の中でラップを外し、水にさらす。根元を切り落とし、4~5cm幅に切って、水気をしぼる。

④②のボウルに小松菜を入れ、あえる。