

～ 青菜のツナあえ ～

▼ 材料（4人分）

もやし	150 g	砂糖	小さじ1/2
小松菜	80 g	塩	少々
にんじん	15 g	酢	小さじ1

▼ 作り方

- ① 小松菜は2cm切り、
にんじんはせん切りにし、
野菜はサッとゆで水気を
しぼる。
- ② ①とツナ缶を調味料で
あえる。

野菜はゆでるとかさが減って、たくさん食べられます。ツナ入りで、子どもさんたちにも食べやす