

ツナと野菜のごま酢和え



材料 4 人分(切り方)

ツナ	20g
小松菜(1cm)	40g
にんじん(細切り)	20g
コーン(粒)	20g
春雨(5cm)	10g
A すりごま(白)	小さじ1
A 砂糖	大さじ1
A 穀物酢	小さじ1/2
A しょうゆ	小さじ2
A ごま油	小さじ1

【作り方】

- 1 Aの調味料を混ぜ合わせタレを作っておく。
- 2 にんじん、小松菜、春雨はゆでて冷ましておく。
- 3 ツナとコーン、1、2を和えて完成。

【ひとくちメモ】

- たれと具を和えてから時間が経つと具から水分が出てくるので、食べる直前に和えるとよいです。
- 給食ではひじきを入れたり、白菜を使ったりするときもあります。家庭にある野菜でアレンジしてみましょう。