

すくすく人気レシピ紹介

H28年6月

今月は**三色ツナ和え**をご紹介します。

ツナの味で苦手な野菜も食べられます。ご家庭でも是非お試しください☆

(4人分)

}	もやし	…	1袋	しょうゆ	…	大さじ1
	小松菜	…	1束	ごま油	…	大さじ1
	しめじ	…	1パック			
	ツナ缶	…	1缶			

- ① 野菜を茹で冷水で冷やす。
- ② 水気を切り一口大に切る。ツナ缶は油を切る。
- ③ 野菜と調味料を和えれば完成。

季節の野菜を使ってアレンジしてみてください。

