

宇治産ビタミン菜とツナのおろし和え



材料(4人分)

ビタミン菜 3～4株
ツナの缶詰め 1缶
大根おろし お好みの量で

<調味料>

白ごま 大さじ4
醤油 大さじ3
砂糖 大さじ2
顆粒のだし 少々

作り方

ビタミン菜をよく洗い、3～4cmに切って湯がく。
を流水で冷やし、ぎゅっと絞って水気を切る。
調味料を合わせておき、ビタミン菜とツナ、大根おろしを入れて和える。