

パワーアップ朝ごはん



『レンジでかんたん！ 小松菜とツナのポン酢あえ』

<材料 4人分>

| | |
|---------|----------|
| 小松菜 | 1束(100g) |
| コーン缶 | 大きじ2 |
| ツナ缶 | 1缶(70g) |
| ポン酢しょうゆ | 大きじ1 |

<作り方>

- ① 小松菜はよく洗い、ラップに包み、電子レンジ(600W)に2分かける。しばらくおいて粗熱をとり(やけど注意)、水気をしぼる。軸を切り落とし、3cmの長さに切る。
- ② ツナ缶は油をきっておく。
- ③ ボウルに②のツナとコーンを入れ、ポン酢しょうゆを加え軽く混ぜ、①の小松菜を入れ全体に混ぜ合わせる。

