

ほうれん草と切干大根のごま酢和え



<材料> 子ども 4人分

ほうれん草 1/2束

切干大根 10g

にんじん 10g

ツナ缶 10g

砂糖 小さじ1/2

酢 小さじ1

しょうゆ 小さじ1/2

すりごま 小さじ1

A

(作り方)

- ① 切干大根は水につけて戻し、2cm幅に切って茹でる。
- ② ほうれん草は茹でて2cm幅に切る。
- ③ にんじんは千切りにし、茹でる。
- ④ Aの調味料を合わせて、油を切ったツナ缶と②と③を和える。