

ほうれん草とツナのごま和え



<材料> 子ども4人分

ほうれん草 1束(約200g)

ツナ缶 1缶(70g)

砂糖 小さじ1/2

しょうゆ 小さじ1

すりごま 大さじ2

(作り方)

- ① ほうれん草は洗って耐熱ボールに入れ、ラップをふんわりかけて600Wで4分レンジで加熱し、冷水に1分浸して水気を絞る。
- ② ツナは油を切っておく。
- ③ ①を食べやすい大きさに切り、②、砂糖しょうゆ、すりごまを入れて和える。

※ 作る時間を短縮する方法として、ほうれん草をレンジで加熱する作り方を載せていますが、ほうれん草をお湯で茹でてでも作れます。