

ほうれんそうとツナのあもの和え物



材料【4～5人分】

ほうれん草	1/2束	淡口醤油	大さじ1と1/2	} A
ツナ	小1缶	砂糖	小さじ2	
えのきたけ	1/2株	みりん	小さじ1/2	

～ 作り方 ～

- ① ツナは油を切り、えのきたけは石突きを切り落とし、さらに半分に切りさっと茹でておく。
- ② ほうれん草を茎、葉の順にさっと茹で、水気をしぼってよく冷まし、2～3 cm 幅に切っておく。
- ③ ①と②を混ぜ合わせ、調味料Aを加えて和える。



ツナを入れるとほうれん草が苦手な人も食べやすくなります。
えのきたけは、疲労回復効果のあるビタミンB1を多く含み、
1日の疲れをとり、安眠効果もあるそうです。