

ニラのツナ和え



《材料》 (4人前)

ニラ	1束
ツナ缶	1缶
白すり胡麻	大さじ2
醤油・マヨネーズ	各少々
塩(塩茹用)	適量

《下準備》

- ① ニラは塩茹でして、長さ2cmに切って水切りしておく。
- ② ツナは汁気を切っておく。

《作り方》

1. ツナをボウルに入れて、白すり胡麻、醤油、マヨネーズを混ぜ合わせる。
2. 1にニラ入れて和える。
3. 器に盛り付けていただく。

オススメポイント

- ・塩茹でするので、ニラ独特の香りが和らぎます。ツナを加えることで、老若男女、誰にも愛される一品となりました。
- ・ニラを塩茹でして和えるだけの超簡単メニュー。
- ・お弁当や、酒の肴にも大活躍！