


ほうれん草と彩り野菜のツナマヨサラダ


材料 (4人分)


- ほうれん草1袋
- 人参1/3本
- 粒コーンひとつかみ
- ツナ缶(ノンオイル)1缶
- マヨネーズ大さじ3
- すりごま(白)大さじ2
- 砂糖小さじ2
- 醤油小さじ1




作り方

- 

1 人参の皮をむいて千切りに切る。ほうれん草を水洗いし、鍋で湯を沸かして塩茹でする。(塩は分量外)
- 

2 ほうれん草は柔らかくなったら冷水にとって水にさらす。
残った湯で人参を茹でる。(今回は冷凍コーンなので一緒に茹でています)
- 

3 湯がけたらザルにあけ水気を切る。
ほうれん草は3cm幅に切って手で水気をキュッと絞る。
- 

4 ツナ缶の水気を切って■の調味料を加えよく混ぜ合わせる。
そこに水気を切った野菜を加え、よく混ぜ合わせて完成です♪