

ツナ和え

ゆずの香りがさわやかな、人気の和え物です。
味付けは濃口しょうゆとゆず果汁だけで、ご家庭でも簡単に作れます。矢野町小河のゆず果汁を使用しています。



材 料	分量 (4人分)
まぐろフレーク	60g
白菜	160g
チンゲン菜	80g
コーン	30g
濃口しょうゆ	小さじ1
ゆず果汁	小さじ 1/2

<作り方>

- ① 白菜・チンゲン菜はざく切りにし、それぞれたっぷりのお湯で茹で、水冷し、しっかり水気を切る。
- ② コーンも茹で、冷ましておく。
- ③ まぐろフレークは油を切り、ほぐしておく。
- ④ 全ての食材を和え、濃口しょうゆ・ゆず果汁で味付けをする。

