



Recipe 3

# ハクサイとツナの胡麻酢和え

ぜひ  
お試し  
ください♪



## 材料(2人分)

- ・ハクサイ …………… 150g
  - ・ツナ缶 …………… 70g
  - ・砂糖…………… 小さじ1/2
  - ・しょうゆ …… 小さじ1
  - ・酢…………… 小さじ1
  - ・白すりごま …… 大さじ1
- A

## 作り方

- ①耐熱容器にハクサイ入れ、ふんわりラップをかけて600wのレンジで2分加熱する
- ②ハクサイの水気を切って5cm幅に切る
- ③ボールにAをすべて入れ混ぜる
- ④③にハクサイとツナを加えて混ぜ合わせる
- ⑤器に盛り付け出来上がり!

## ポイント

・ツナは汁ごと使います。