



にらとツナの和え物

＜材料（5人分）＞

- ・にら 250g
- ・まぐろの缶詰 100g
- ・スイートコーン 50g
- ・うすくちしょうゆ 小さじ2/3
- ・上白糖 小さじ1
- ・いりごま 小さじ2

＜作り方＞

1. にらを食べやすい大きさに切る。
2. 鍋に湯をわかし、にら、スイートコーンを入れてさっとゆで、ざるにあげて水気を切る。
3. しっかり水分を切ったら、粗熱が取れるまで冷ます。
4. ボールにゆでた野菜とまぐろの缶詰、うすくちしょうゆ、上白糖、いりごまを入れて混ぜる。
5. しっかり混ぜたら完成！

にらは春が旬の野菜です。独特の香りがありますが、子どもたちが大好きなまぐろの缶詰と合わせることで食べやすくなります。にら以外の葉物野菜でもおいしく食べることができます。

～献立例～

- ★そばめし
- ★にらとツナの和え物
- ★もやしの味噌汁
- ★牛乳

