



ほうれん草のツナ和え

□ 材料	約 4人前
ほうれん草	1束
ツナ缶	1缶
醤油	小さじ1
塩・胡椒	少々



□ 作り方

- 【1】 ホーレン草は流水で良く洗う。
- 【2】 鍋に湯を沸かし、ほうれん草を2～3分茹でる。
- 【3】 【2】を良く絞り、3cmの長さに切る。
- 【4】 【3】に油を切ったツナを加え醤油を入れて良く混ぜ合わせる。
- 【5】 仕上げに、塩・胡椒を入れて出来上がり。

