

きゅうりとツナの中華あん



園児達に大人気の中華和えです!

ツナツリーの代わりにパンを入れると甘くて

おいしい中華和えになりますよ。



材料 (1人分)

- ・きゅうり 30g
- ・にんじん 2g
- ・ツナツリー 4g

ドレッシング (1人分)

- ・うすくち醤油 1.5g
- ・砂糖 0.6g
- ・酢 1g
- ・ごま油 1g



作り方

- ① ドレッシングをすべて合わせておく。
- ② きゅうり、にんじんを細切りにする。
柔らかくなるまでゆで、冷水でひやし、水気をよく絞る。
- ③ 油をよく切り、ほぐしたツナと野菜を合わせ、ドレッシングで和える。