

タイニーシュシュとツナ缶のさっぱり和え

～塩もみ、レンチン無しで簡単調理～

材料(3~4人分)



白菜(タイニーシュシュ)	160g
生きくらげ	40g
ツナ缶	1缶(70g)
ぽん酢	大さじ2
ごま油	大さじ1
白ごま	お好みの量

作り方

- 1) 白菜(タイニーシュシュ)は細切りにする。
- 2) 生きくらげは、沸騰させたお湯で20秒程ゆで、ザルにあげる。水気を切ったら細切りにする。
- 3) ツナ缶は缶汁を捨てる。
- 4) ボウルに白菜と生きくらげ、ツナ缶、ぽん酢、ごま油、白ごまを入れて混ぜ合わせる。

※タイニーシュシュは生のままでも食べやすいので、ぜひお試しください♪