

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♪