



<http://kazusa-aisai.net/>

みつばとツナのさっぱり和え、中華風味

#### 材料

みつば	100 g
ツナ缶	大さじ 1 強
【 A 】	
白すり胡麻	小さじ 1
ラー油	少々
ゴマ油	小さじ 1
ポン酢	大さじ 1 強
塩	適宜

#### 作り方

- ① みつばはさっと塩茹でをし冷水にとった後、しっかりと水気を絞る。3 cmの長さに切り、再度水気を絞る。
  - ② ボールに【 A 】の調味料とツナ、みつばを入れてよく和えて、冷蔵庫で冷やしていただく。
- \* お好みでラー油の量を加減してください。冷やしうどんや素麺などに乗せても美味しく召し上がれます。