

# 『モロヘイヤとツナのお浸し』

## 材 料

モロヘイヤ	1袋
ツナ缶	1缶
醤油	大さじ1



## 作り方

- ① モロヘイヤは根元の堅い部分を切り落とし、ざく切りにして、塩少々（分量外）を加えた熱湯でサッと茹で、冷水にとって水気を絞る。
- ① ツナ缶の油を切り、水大さじ1、しょう油を加えて混ぜ、①を和え、器に盛り付ける。