



まめなサラダ



<材料> 子ども4人分

大豆（乾燥）	50g	
ほうれん草	1/5束（約40g）	
人参	1/6本（約20g）	
ツナ	40g	
A	砂糖	小さじ1
	酢	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	ごま油	小さじ1

（作り方）

- ① 大豆は前日によく洗い水に浸しておく。
- ② 大豆を火にかけて柔らかくなるまで煮る。
大豆が煮えたら、ザルに上げ冷ましておく。
- ③ ほうれん草は2cm位の長さに切り、茹でる。
- ④ 人参は千切りにして、茹でる。
- ⑤ ツナはザルにあけ、油切りする。
- ⑥ Aの調味料を合わせて、②③④⑤を混ぜ合わせる。

※大豆の水煮を使うと便利です。