

～☆～☆～こぎつね和え～☆～☆～

材料（4 人分）

		《ドレッシング》	
こまつな	100 g	生姜	少々（おろし汁を使用）
油揚げ	2 枚	塩	少々
ツナ缶	1 缶	酢	大さじ1 強
		しょう油	大さじ1
かつお節	10 g	サラダ油	大さじ1
白いりごま	20 g		

《作り方》

- ① 小松菜は茹でてあく抜きをし、水冷し3 c m程度に切る。
- ② 油揚げは短冊に切る。生姜はすりおろしておく。
- ③ 油揚げをフライパンで乾煎りし冷ましておく。
- ④ 小松菜、ツナ缶、かつお節、白いりごま、油揚げを入れ、混ぜ合わせたドレッシングと和えて出来上がりです。