

小松菜とトマトのツナドレサラダ



小松菜は電子レンジでチン♪手軽に緑黄色野菜を食べられます！

コツ・ポイント

小松菜はアク抜きが必要がないので、電子レンジで加熱すれば食べられます。加熱した後は、しっかり冷やすことで色が悪くなるのを防ぎます。

材料(4人分)

小松菜	2袋
トマト	1個
ツナ	1缶
A オリーブオイル	大さじ 2
A しょうゆ	大さじ 1
A レモン果汁	大さじ 1
A 砂糖	小さじ 1
A 塩	小さじ 1/2

1. 小松菜は洗って、2～3 cmのざく切りにし、耐熱容器に入れ、電子レンジ（600W）で3分加熱する。



2. 1を水で冷やし、水気をよく絞る。

3. トマトは一口大に切る。ツナ缶は汁を切る。

4. Aをボールの中でよく混ぜ合わせ、2, 3を入れ和える。

