

三つ葉とツナのからし和え



材料 4人分

・三つ葉	2束
・大根	50g (約10cm程)
・ツナ缶(小)	1缶
・和からし	小さじ1
※塩…大さじ1 (塩もみ用)	

● 八方地 ●

・だし	400ml
・薄口しょうゆ	40ml
・みりん	40ml

作り方

- 1 三つ葉を輪ゴムでとめ、根っこを落とす。
- 2 鍋に水を入れ、火にかける。沸騰したら、①の三つ葉を入れてさっと茹で、水を張ったボウルに取り、軽く絞ってから3～4cmの長さに切る。
- 3 八方地の材料を合わせ、②の三つ葉を漬け込む。
- 4 大根は長さ5cmの千六本に切り、塩もみする。
※千六本…マッチ棒程の太さ
- 5 大きめのボウルに、八方地に漬けた三つ葉と④の大根を絞り、混ぜ合わせる。
- 6 ⑤のボウルにツナ缶と和からしを混ぜ合わせ、器に盛り完成。