

# ◆ニラのツナマヨ和え



材料 4人分

ニラ・・・2袋  
ツナ缶・・・1缶  
酒・・・大さじ3

☆調味料

濃口醤油・・・小さじ2  
マヨネーズ・・・大さじ3  
白ごま・・・大さじ1と1/2

## 作り方

- ① ニラは水洗いし、根元を切り落としてから3cm幅に切り、ザルにあげる。
- ② 大きめの鍋に①と酒を入れて、ニラがしんなりするまで炒める。
- ③ ツナ缶はザルにあげ、汁を切る。
- ④ ボウルに調味料を入れて、②③と混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に盛り付け完成。

楊志館高等学校 提供