

和えるだけ！

○いんげんとひじきのレモン和え



材料

ひじきドライパック・・・60g（約半分）orパウチタイプ1袋

ツナ缶・・・35g（半分）

いんげん・・・50g

にんじん・・・25g

レモン果汁・・・小さじ2

めんつゆ・・・少々

作り方

①いんげんの筋を取り、塩を加えた熱湯でゆで、冷水にとり、1/3 ぐらいの大きさに切る。

②にんじんは千切りに塩を加えた熱湯にさっとくぐらせる。

③ボールで材料すべてをあわせ、味を整えて完成！