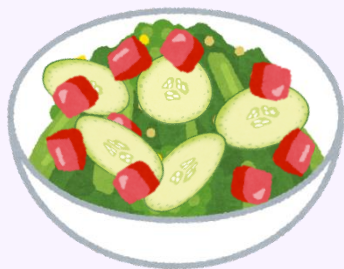


トマトとツナの和え物の作り方



1. トマトは1cm角にカット。



2. きゅうりはスライスして
塩もみしておく。



3. 調味料はすべて合わせておく。

4. ボウルにトマト、絞ったきゅうり、油を
切ったツナを合わせる。



5. 3を入れ味を調べて完成♪



～材料～（子ども2人分）

●トマト…60g

●きゅうり…40g

●ツナ缶…20g

（調味料）

○酢…小さじ1

○砂糖…小さじ1

○醤油…小さじ1/2

Point! 今回は子ども達にも人気の和え物をご紹介します。トマトが苦手な子でもツナが入った甘酸っぱい味付けで食べやすくなるようです！きゅうりは塩もみをしておくことで調味料の味がしみ込みやすくなります。また青臭さもなくなって食べやすくなりますよ。暑い夏にさっぱりとした和え物を食事の中の一品にしてみたいかかでしょうか♪