

## 《副菜》ほうれん草と切干大根のマヨネーズ和え



切干大根は煮るだけでなく、和え物にもなります。  
よい歯ごたえでおいしくいただけます。

### ▶材料（4人分）

ほうれん草	80g
切干大根	10g
人参	30g
ツナ缶	30g
ホールコーン缶	30g
マヨネーズ	大さじ2
しょうゆ	少々
こしょう	適量

### ▶作り方

- ① ほうれん草は3cm長さに、切干大根はざっと洗ってざく切りにする。切干大根を歯ごたえが残る程度にゆで、ほうれん草も加えてゆでてから冷水にさらし、よく絞る。
- ② ①とツナ、水気をきったホールコーンを調味料で和える。

\*野菜をしっかり絞ってから和えると水っぽくならず、コクのある仕上がりになります。子供達が好むツナ・コーン・マヨネーズが入った和え物です。