

# おいしいヘルシー お弁当ヨレシビ

冷凍小松菜で作る  
ツナごま和え



小松菜を冷凍で  
ストックして  
手軽にもう一品

小松菜は洗ってざく切りし、冷凍用保存袋に入れるだけで、茹(ゆ)でずに使える冷凍野菜に早変わり。今回は簡単にできる和(あ)え物を紹介。冷凍小松菜は3週間〜1カ月以内に使い切りましょう。

## 材料

- 小松菜…1袋(200~230g前後)
- ツナ缶…1つ
- ごま…大さじ1
- マヨネーズ…大さじ1
- しょうゆ…小さじ2分の1
- 冷凍用保存袋…1枚(Mサイズ)

## 取材協力

野菜ソムリエ

アロマテラピーインストラクター

武田都さん

武田都さん ブログ



- ① 小松菜を洗って、水気をよく切る。根元を落とし、3〜4cm幅に切る。冷凍用保存袋に入れて1日以上冷凍しておく。
- ② 冷凍した小松菜を流水で洗い解凍する。柔らかくなったたら固く絞る。
- ③ 水気を絞った小松菜に、ツナ、ごま、マヨネーズ、しょうゆを加えて和える。