

【ごま酢あえ】

【材料（中学校の分量で4人分）】

まぐろ（フレーク）	25 g	}	油を切り
りんご酢	少々		りんご酢をふりかける
りょくとうもやし	160 g	…	ゆがく
きゅうり	80 g	…	小口切り ゆがく
いりごま	大さじ1	…	すりごまにする
上白糖	小さじ2	}	A あわせておく
こいくちしょうゆ	小さじ1		
米酢	小さじ1強		
食塩	少々		

【作り方】

材料は十分冷まし、水気を切り、Aを加えてあえる。

♡ ここがポイント!

- まぐろ（フレーク）にりんご酢をふりかけることによって、臭みを抑えて食べやすくなるよう工夫しています。
- 和える直前にいりごまをすりごまにすることでごまの風味を残したまま調理することができます。