



お酢入りで、さっぱり♪

ほうれん草とトマトの 酢のもの

材料（2人分）

冷凍ほうれん草	40 g
トマト	70 g
ツナ（オイル漬）	20 g
調味酢	大さじ4

作り方

1. 冷凍ほうれん草を解凍する。
2. トマトは湯むきして、ざく切りにする。
3. ツナの油をきる。
4. 1・2・3と調味酢をボウルに入れ、軽く混ぜて、完成！

Point !

ツナを加えることで、食べ応えアップ！満足感もアップ！