

☆モロヘイヤのレモン和え☆

材料<4人分>

○モロヘイヤ	100g
○もやし	1/2袋(100g)
○ツナ	70g
☆しょうゆ	小さじ2
☆砂糖	大さじ1/2
☆レモン汁	小さじ1・1/2

作り方

- ① モロヘイヤは食べやすい大きさに切る。
- ② モロヘイヤ・もやしはゆでて冷まし、水気をきっておく。
- ③ ☆印の調味料を合わせて②とツナを和える。

モロヘイヤは松阪市でも育てられています。
夏にぴったりのさっぱりとした和え物です。

