

**料理名 : 菜花のツナ和え**

【材料】  2  人分

- 菜花 1 束
- ツナ缶 1 缶
- めんつゆ
- マヨネーズ



【出来上がり写真】



【作り方】

- ①菜花を 5 cmほどにカットします。
- ②フライパン又はお鍋にお湯を沸かし、沸騰したら、塩を小さじ 1 杯ほど入れ、まず茎の根本の方を入れます。1 分ほど経ったら、残りの葉の部分を入れて、2 ～ 3 分ほど茹でます。
- ③茹で上がったたら、ザルにあげ、冷めるまで置いておきます。
- ④ボウルにツナ缶をあけ、めんつゆ大さじ 3 杯、マヨネーズ大さじ 3 杯を入れて、よく混ぜます。
- ⑤固めに絞った菜花を④に混ぜます。お好みでめんつゆ又はマヨネーズを更に加えて味を調えれば、出来上がり。



コメント (この料理に込めた思いなど自由に)

普段から近所の農家さんの直売所で野菜を買うことが多いです。新鮮な季節の野菜をお安く購入できて重宝しています。今の時期は菜花がお安く買えます。少し苦味を感じますが、春らしさを感じるメニューとしてご紹介させていただきます♪

掲載時の名前 (ニックネームなど)  はなこ

年齢 :   ご職業 (学生,主婦,会社員など) :  会社員