

夏-4 新じゃがとツナのすりごま和え

【材料】（2人分）

じゃがいも 3個
万能ねぎ 1/4束
ツナ 40g

(A)

おろししょうが 少々
すりごま（白） 大さじ1と1/2
しょうゆ 大さじ1/2
ごま油 大さじ1/2
みりん 小さじ1
砂糖 ひとつまみ
塩 ひとつまみ

サラダ油 大さじ1

【作り方】

- 1 ジャがいもは皮をむき、1センチ角の棒状に切って水に5分ほどさらす。鍋にじゃがいもを入れてかぶるくらいの水を加え、フタをして強火でゆでる。竹串がスーッと通ったらざるにあげて水気をきる。
- 2 万能ねぎは根元を切り落として5センチ長さに切る。ツナも水気をきっておく。
- 3 鍋にサラダ油とツナを入れ火をつけ混ぜ合わせ、じゃがいも、万能ねぎ、(A)を加えて炒め合わせる。