



～7月の献立より～

## モロヘイヤときゅうりのレモン和え



モロヘイヤは松阪市でたくさん育てられています。ネバネバがおいしいね！

【材料】4人分

- ・モロヘイヤ 1/2袋 (約80g)
- ・きゅうり 1/2本 (約50g)
- ・もやし 1/2袋 (約80g)
- ・ツナフレーク 90g
- ・さとう 小さじ1
- ・濃口醤油 小さじ1と1/2
- ・レモン汁 小さじ1

A

【作り方】

- ① モロヘイヤはざく切り、きゅうりは輪切りにする。
- ② 鍋に湯をわかし、モロヘイヤ、きゅうり、もやしをゆでて冷まし、水気をしぼる。
- ③ Aの調味料を合わせて、②とツナを和える。