

ほうれん草と納豆ツナ



材料(4人分)

・納豆……………200g(4パック)

【ポイント】

超刻みがおすすめ

・ほうれん草……120g

・ツナ缶……………120g(2缶)

・醤油……………小さじ2

1.

ほうれん草を茹で、水を切り、2cmに切る。

【ポイント】

・好みの硬さに合わせて、茹で時間を決める。



2.

ボウルに納豆・ほうれん草・ツナ・醤油を入れて和える。

【ポイント】

・ほうれん草は固まるので、分けながらボウルに入れる。

・ご飯の上に乗せるときは、醤油を多めにする。



〔応募者からのコメント〕

おかずが足りない時に作っています。旦那が納豆が好きなので、ご飯の上に乗せて食べています。