オクラとトマトのさっぱり和え

材　料　3～4人分

トマト…………大1/2個
オクラ…………10本
ツナ缶………… 1/2缶
A 砂糖…………小さじ1
A しょうゆ……小さじ2
A レモン汁……小さじ1
A すりごま……適量

作り方

1 オクラは塩もみして、ゆでて小口切りにする。
2 トマトは角切りにする。
3 ツナは汁をきっておく。
4 Aの調味料をあわせて、①②③をあえる。

きゅうりをいれてもおいしいです。

ピーマンと人参のツナソテー

材　料　4人分

ピーマン……… 4～5個
人参……………50g
ツナ缶………… 1缶
しょうゆ………小さじ1
＊パプリカを混ぜてもいいでしょう！

作り方

1 ピーマンは半分にしてから、千切りにする。
人参も千切りにする。
2 フライパンにツナ缶を汁ごと入れてから、弱火で火をつける。ツナ缶があたたまってきたら、ピーマン、人参を加えてしんなりするまで炒める。最後にしょうゆをかけてからめる。

ごはんに混ぜてもおいしいです。

副菜