

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

菜の花を白だしとごま油で香りよく仕上げます♪

菜の花の白だしツナ和え

調理時間

10分

1人分

134kcal



※写真はイメージです。

春の旬食材



菜の花

+

使ったのはコレ!



キッコーマン
旨みひろがる香り白だし
500ml

菜の花の白だしツナ和え

材料/2~3人分

菜の花	1束
ツナ缶	1缶
白ごま	適量
キッコーマン 旨みひろがる A 香り白だし	大さじ2
ごま油	大さじ1

作り方

- ①菜の花は固い根元を切り、塩(分量外)を加えた熱湯で色よくゆでてざるに上げる。粗熱が取れたら、水けを絞って食べやすい大きさに切る。ツナ缶は汁けを軽くきる。
- ②ボウルに①とAを入れてよく混ぜ合わせる。
- ③器に盛り、白ごまをふる。