

## ツナみそやっこ

1人分 199kcal 食塩相当量 1.4g

材料：2人分

絹豆腐	200g
ツナ缶	70g (小1缶)
長ねぎ	1/4本
トマト	120g
きゅうり	60g (1/2本強)

A	{	みそ	18g (大さじ1)
		砂糖	3g (小さじ1)
		水	5g (小さじ1)

- ① 汁けを切ったツナ缶と小口切りにしたねぎを耐熱ボウルに入れ、Aを加えて混ぜ合わせ、ふんわりラップをかけて電子レンジで3分ほど加熱し、粗熱をとる。(冷ややっこで食べる際には冷蔵庫で冷やしてもおいしいです)
- ② トマトを1cmの角切り、きゅうりはやや太めの千切りにする。
- ③ 豆腐を食べやすい大きさに切って、器に盛り、②をのせ、①をかける。

