

酸味を抑えた優しい味わい

スナップエンドウとツナの酢味噌和え



※写真はイメージです。

ココが
POINT!



マミーマート三室山崎店ヘルシーコンシェルジュ

管理栄養士考案!

白味噌は他の味噌と比べて、塩分濃度が低くまろやかな甘みの特徴です。他の種類の味噌を使用する場合は、砂糖や塩でお好みの味に調整してください。

材料(4人分)

スナップエンドウ ……………150g (20本くらい)	A	白味噌 ……………大さじ2
ツナ缶(油漬け) ……1缶(70g)		酢……………大さじ1
		砂糖 ……………大さじ1/2
		塩 ……………少々

- 1 スナップエンドウは筋を取る。
- 2 鍋に湯を沸かし、塩(分量外)を入れ、**1**を入れて1分茹でる。
粗熱が取れたら斜め半分に切る。
- 3 ボウルに**A**とツナ缶(汁ごと)を入れて、混ぜ合わせる。
- 4 **2**を加えて混ぜ合わせる。