



## 春菊のごま和え

### 材料(4人分)

春菊	1/2袋
人参	20g
ツナ缶	40g
白ねりごま	20g
しょうゆ	小さじ2/3

### 作り方

- ①にんじんはせん切りにして柔らかくなるまで茹でて冷ます。
- ②春菊はざく切りにして茹でて冷水にとり、水気を取る。
- ③ツナ缶は水気・油分をきる。
- ④①～③を白ねりごまとしょうゆで和えたらできあがり！

子供にとって苦みを感じる春菊も、これはよく食べるんですよ♪