



## ★ さっぱりツナと梅のみぞめスパ

### 材料名

- ① ツナ缶 ー 1缶
- ② 梅干 ー 1コ
- ③ 昆布茶 ー 2g
- ④ 醤油 ー 小さじ1
- ⑤ 大根おろし ー 適量
- ⑥ 青葱 ー 〃
- ⑦ スパゲッティ ー 80g
- ⑧ きざみのり ー 適量

### 作り方

- (1) ⑦ をゆでる
- (2) ② は種を取り除き、細かく刻む。
- (3) ボウルに①～④まぜを入れて混ぜる。
- (4) 水気をきった⑦を加えて混ぜる。
- (5) 皿に盛り、⑤⑥⑧をのせて完成。