

# ンスナバースーナー



## 材料名（4人分）g

- |         |          |
|---------|----------|
| ・ふだん草   | 140g     |
| ・沖縄豆腐   | 1/4丁     |
| ・ツナ     | 15g      |
| ・ピーナツバタ | 小さじ1/2   |
| ・白みそ    | 小さじ1と2/3 |
| ・特濃酢    | 小さじ1弱    |
| ・すりごま   | 小さじ1弱    |

A

## 作り方

とうふは湯通しして水切りしておく。  
その後あらくつぶす。

ふだん草はゆで、冷水にとっておく。  
その後3cm幅にカットする。

Aを混ぜ合わせ、そこに、油を切った  
ツナを入れて再度混ぜてできあがり

和  
え  
物

