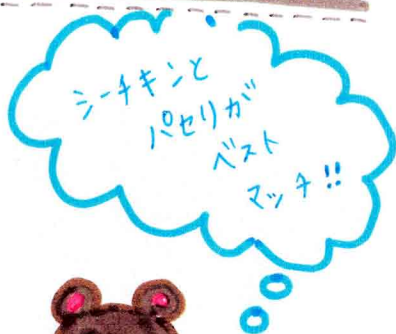


# パセリのシーチキン和え

## 〈材料〉

- パセリ … 適量
- シーチキン … 1缶
- しょうゆ



## 〈作り方〉

- 1) パセリをゆでる。
- 2) 水気をしぼったら  
シーチキンを混ぜる  
(お好みに合わせて  
油をきってください)
- 3) しょうゆを加え  
味付をする。  
お好みで  
マヨネーズを入れても  
おいしい!!

お弁当  
おかずにも!!