

副菜

にんじんとツナのサラダ

～酢を加えてさっぱりと～



一人分の栄養価 エネルギー 82kcal たんぱく質 3.8g 食塩相当量 0.3g

材料(2人分)

にんじん	小1本(100g)
ツナ缶(水煮)	1/2 缶(35g)
粒コーン缶	大さじ 3(35g)
酢	小さじ 1
マヨネーズ	大さじ 1

作り方

【1】にんじんはせん切りにして、耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で2分加熱し冷ます。

【2】ツナ、コーンは汁気をきる。

【3】ボウルに【1】と【2】を混ぜ合わせ、酢、マヨネーズを加えて和える。

アレンジポイント

パンの上のにのせて、とろけるチーズをかけて焼くと具たくさんトーストになります。

