

副菜

にんじんサラダ

～にんじんを手軽に電子レンジで温サラダに～



一人分の栄養価 エネルギー 39kcal たんぱく質 3.3g 食塩相当量 0.3g

材料(4人分)

にんじん	1本(150g)
ブロッコリースプラウト	1パック(20g)
ツナ缶(水煮)	1缶(70g)
ごま油	小さじ1
ポン酢しょうゆ	大さじ1
*お好みのドレッシングでもおいしいです	

作り方

- 【1】にんじんは、ピーラーで皮をむいてからリボン状に薄く削り、耐熱皿に入れる。
- 【2】ブロッコリースプラウトは根元を切って洗い、ツナは缶汁を切って【1】に入れる。
- 【3】ごま油をかけ、ふんわりとラップをしてレンジで加熱する(600W2分)。
- 【4】ポン酢しょうゆをかける。

*ツナの代わりにミックスビーンズやひじきを入れてもおいしいです。



お手伝いポイント

- ・ピーラーで皮をむく
- ・耐熱皿に材料を入れる