



《メニュー名》 ニンジンとツナのサラダ

《メニューの説明》 ニンジンのシャキシャキ感が味わえるシンプルなサラダです。

(写真)



《材料》 (1人分)

- ・ニンジン 50g (1/4本)
- ・ツナ 大 1・1/2
- ・マヨネーズ 大 1
- ・粒マスタード 小 1/2

《作り方》

- ① ニンジンは長さ 4cm 程の縦方向の千切りにします。
- ② ボウルにマヨネーズ、粒マスタードを合わせ、ツナ、①を加えよく混ぜ合わせます。

《調理 POINT》

- ・ニンジンは、よく洗い皮つきのまま使しましょう。
- ・ニンジンは「切り方」で食感が変わります。今回はニンジンのシャキシャキ感を生かしたいので、繊維に沿った縦方向に千切りをします。

《MEMO》

【レシピ作成&監修 菊間 恵子】