

# にんじんサラダ

## 【材料:4人分】

A	にんじん …… 160g(1本)
	たまねぎ …… 20g(1/10こ)
	きゅうり …… 40g(1/2本)
	ツナ(水煮) …… 40g
	酢 …… 小さじ2強
	サラダ油 …… 小さじ2
	塩 …… 少々
こしょう …… 少々	



千切りのにんじんをたっぷり使ったいつものよいサラダです。ツナを加えることで食べやすくなります。お好みでレモンを加えてもおいしいです。

## 【作り方】

- ① にんじんは千切り、たまねぎは薄くスライス、きゅうりは輪切りにする。
- ② ①の野菜をゆで、水気を切る。
- ③ Aの調味料をよく混ぜ合わせてドレッシングを作り、②とツナを和える。

### 【1人分の栄養価】

エネルギー43Kcal たんぱく質 2.1g 脂質 2.2g 食塩相当量 0.3g