

にんじんと大根のひらひらゴマサラダ

【材料2人分】

にんじん	80g
大根	80g
貝割れ	10g
ツナ缶	
マヨネーズ	
白すりごま	

【作り方】

- ①にんじんと大根はピーラーを使って薄く切る。
貝割れは食べやすい大きさに切る。
- ② なべに湯を沸かし、①を入れて1分ほどゆでる。
- ③ ②の水気をしつかり絞り、ボウルに入れ、ツナ、マヨネーズ、すりごまを加えて和える。

1人分 エネルギー:116kcal たんぱく質:3.0g 脂質:10.0g
食塩相当量:0.3g 野菜量:80g