ツナとオニ<mark>オンの</mark> キャロットラペ

【栄養価(|人あたり)】

エネルギー 56kcal,たんぱく質 5.1g, 脂質 2.3g,<mark>食塩相当量 0.3g</mark>

【材料(2人分)】

●にんじん I/3本(50g) ●玉ねぎ I/8個(20g) ●ツナ缶(水煮) 60g

A【○酢 小さじ | 弱(4g) ○オリーブ油 小さじ | (4g) ○粒マスタード 小さじ | /4(1g) ○塩 少々(0.3g) ○こしょう 少々 ○砂糖 小さじ | /3(1g)】

【作り方】

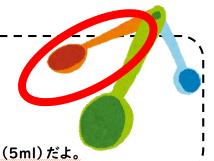
野菜を切って和えるだけ!

- ① にんじんは2mm程度の細い千切りにする。
- ② 玉ねぎは薄くスライスして、耐熱容器に入れラップをする。
- <u>③ ②を600Wの電子レンジでL分程度加熱する。(シャキシャキ感が残るくらい)</u>
- ④ ツナ缶は汁気を切り、ボウルに入れほぐす。
- <u>⑤ ④ににんじん、玉ねぎ、Aを入れてよく和える。</u>
- ⑥ ⑤を冷蔵庫30分ほど寝かせ、皿に盛り付ける。

小さじI (5mL)の重量について

水・酒:5g 醤油・みりん:6g サラダ油:4g 砂糖:3g 小麦粉:3g 塩:6g

3つセットのものは中くらいのサイズが小さじ(5ml)だよ。



中和保健所