

ツナとオニオンの キャロットラペ

【栄養価（1人あたり）】

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

【材料（2人分）】

●にんじん 1/3本(50g) ●玉ねぎ 1/8個(20g) ●ツナ缶(水煮) 60g

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

【作り方】

野菜を切って和えるだけ！

奈良県減塩
キャラクター
げんえもん

- 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。
- ③ ②を600Wの電子レンジで1分程度加熱する。(シャキシャキ感が残るくらい)
- ④ ツナ缶は汁気を切り、ボウルに入れほぐす。
- ⑤ ④ににんじん、玉ねぎ、Aを入れてよく和える。
- ⑥ ⑤を冷蔵庫30分ほど寝かせ、皿に盛り付ける。

小さじ1(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。

