

副菜

にんじんサラダ

○ 材料(2人分)

人参	1/2 本(90g)
玉ねぎ	1/4 個(40g)
A サラダ油	小さじ1弱
粒マスタード	少々
酢	小さじ1弱
しょうゆ	小さじ1弱
塩・こしょう	少々
にんにく	少々
砂糖	小さじ1弱
ツナ缶	10g



○ 作り方

- ① にんじんはせん切りに、玉ねぎはスライスし、それぞれさっと茹でて冷ましておく。
にんにくはすりおろす。
- ② ツナ缶は油をきっておく。
- ③ A を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ④ ①、②、③を混ぜ合わせる。

エネルギー

54kcal

たんぱく質

0.9g

食塩相当量

0.3g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん