

にんじんが苦手な人でも、おいしくたく さん食べられる。少ない材料なのにカ フェ風のおしゃれ味が出来上がります。 赤色がキレイなので、お弁当の彩りにも GOODです。

## にんじんと ツナのサラダ

## 材料

にんじん 2本ツナ缶 1缶玉ねぎ 1/2個サラダ油 大さじ1

-A-

酢大さじ4粒マスタード大さじ2塩・胡椒少々醤油少々

## 作り方

- にんじんを 5 cm ほどの細い千切りにする。薄めの 斜め切りにし、それから千切りにするとやりやすい。 玉ねぎは細かいみじん切りにする。
- 2. 耐熱皿ににんじんと玉ねぎを入れたら、サラダ油大さじ1とツナ缶の油を加えて軽く混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジ600Wで1分30秒加熱する。
- 3. 2 にツナ、A を加えたらよく混ぜ合わせ、完成。