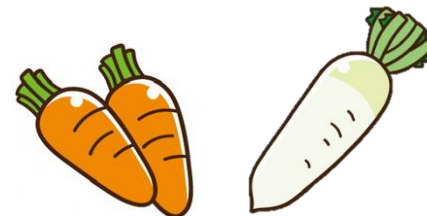




食改さんのおすすめレシピ

にんじんと大根のひらひらごまサラダ



材料（4人分）

にんじん	160g（1本）	
大根	160g	
A	ツナ缶	50g
	マヨネーズ	大さじ3
	すりごま	大さじ2
	塩、こしょう	少々

作り方

- ①にんじん、大根はピーラーで薄く切る。
- ②鍋にお湯を沸かし、①を入れて1分程さっとゆでる。
- ③ボウルにAを入れ、水気をしっかり切った②を加えて和える。

ポイント

- にんじん、大根の長さはお好みで。
- 包丁を使わずに簡単にできます。
- 時間がない時は電子レンジ加熱でも可。

栄養価（1人分）

エネルギー：	141kcal
たんぱく質：	3.7g
脂質	11.7g
食塩相当量：	0.5g

野菜量
80g

