

<副菜> キャロットサラダ



にんじんがたっぷり食べられる、人気のサラダのひとつです。作ってから少し置くと味がなじんで美味しくなるので、作り置きにも！冷やすとさらにおいしさがアップします。

<材料（4人分）>

- にんじん 1本（150g程度）
- きゅうり 1本（100g程度）
- セロリ 1/2本（50g程度）
- ツナ 1缶

★ドレッシング

- たまねぎ 20g（小～中サイズ 1/8個）
- サラダ油 大さじ2
- 酢 大さじ1
- 砂糖 小さじ1/2
- 塩 小さじ1/2
- こしょう 少々

<作り方>

- ① にんじんは千切り、セロリは薄めにスライスして、さっとボイルして冷やす。
- ② きゅうりは千切りにする。
- ③ ツナ缶は油を切っておく。
- ④ ドレッシング用の玉ねぎはすりおろして、レンジで少し加熱して冷ます。
- ⑤ ドレッシングの材料を合わせてよく混ぜておく。
- ⑥ 水気をよく切った野菜を、⑤で和えて完成。

※セロリは、茎の部分のみ使用します。筋をとって薄くスライスしてください。

※野菜の量によって、塩は加減してください。