

## キャロットサラダ

〈材料 大人4人分〉

|      |       |         |
|------|-------|---------|
| にんじん | 120 g | 大 1/2 本 |
| しょうゆ | 6 g   | 小さじ 1 強 |
| キャベツ | 160 g | 3 枚     |
| きゅうり | 65 g  | 大 1/3 本 |
| ツナ   | 65 g  |         |

【A】

|   |       |         |
|---|-------|---------|
| 油 | 20 g  | 大さじ 1 強 |
| 酢 | 20 g  | 大さじ 1 強 |
| 塩 | 0.8 g | ひとつまみ   |

せん切りの野菜のシャキシャキとした食感がポイントのサラダです。にんじんやきゅうりの彩りもきれいですね。



★1人当たり栄養価★

エネルギー 112Kcal・たんぱく質 3.8g・脂質 8.6g・食塩相当量 0.4g

〈作り方〉

- ① にんじん、キャベツ、きゅうりはそれぞれせん切りにし、ツナは汁気を切る。
- ② にんじんはゆでて、しょうゆ洗いをし、冷ます。
- ③ キャベツ、きゅうりはゆでて水で冷やし、水気を切る。
- ④ ドレッシングを作り、②③と和える。

※「しょうゆ洗い」とは、材料に少量のしょうゆを和えて絞り、余分な水分を切ることです。主に野菜に用いられ、素材のにおいを取り除いたり、下味をつけたりする効果があります。しょうゆ洗いをしない場合は、ドレッシングにしょうゆ小さじ1を追加しましょう。