

《副菜》 にんじんサラダ



このサラダは少し時間をおいて味をなじませてもおいしいので、作り置きにピッタリです。

▶材料（4人分）

にんじん	120g
きゅうり	80g
セロリ	8g
ツナ	40g
たまねぎ	12g
★米酢	大さじ1
★サラダ油	大さじ1
★塩・こしょう	適量

▶作り方

- ① にんじんときゅうりは千切り、セロリは薄切りにする。
- ② ①を食感が残る程度にゆで、冷ます。
- ③ たまねぎはすりおろし、電子レンジで軽く加熱する。
- ④ ③に★を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ⑤ よくしぼった②とツナを④のドレッシングであえる。