

にんじんサラダ らっきょう入りドレッシング



メニューについて

- ・ にんじんは加熱すると甘味が増えて食べやすくなります。
- ・ にんじんが得意でない人も食べやすいようにツナやコーンを組み合わせました。

材 料	1人分	5人分	切り方など	作り方
にんじん	25 g	125 g	せん切り	① にんじん、らっきょうを切ります。
ホールコーン(缶)	10 g	50 g	水気を切る	
ツナ(缶)	8 g	40 g	水気を切る	
★ レモン汁	0.1 g	0.25 g	しぼる	② にんじんをさっとゆでます。電子レンジで加熱する方法でもOKです。
★ らっきょう(甘酢漬)	1 g	5 g	(約1個)	
★ 油	2 g	10 g	(小さじ2強)	③ にんじんを冷まししておきます。
★ 酢	3 g	12.5 g	(小さじ2強)	
★ さとう	0.2 g	1 g	(小さじ1/3)	★をよく混ぜて加熱し、冷めます。 ④ 家庭では加熱しなくても砂糖が溶ければOKです。
★ 塩	0.2 g	1 g	(小さじ1/5)	
★ しょうゆ	2 g	10 g	(小さじ1強)	⑤ 具材と④のドレッシングをあえます。
白ごま	0.5 g	2.5 g	(小さじ1)	
				⑥ ごまをかけます。
				メモ
				らっきょうの甘酢漬は、玉ねぎのすりおろしに替えることもできます。