

副菜

りぼんサラダ



Memo

皮の表面には菌がたくさん。
ピーラーも使い分けて、衛
生的に調理をしましょう。ツナ
缶は水煮缶でも、油漬缶ど
ちらでも美味しく食べられま
す！



調理用



皮むき用

【材料】4人分

ツナ缶(油漬け) 1缶(80g)
大根 200g
人参 100g
マヨネーズ 大さじ2
こしょう 少々(0.05g)

※ツナ缶(水煮)でも調理可能です。

【作り方】

- ①人参と大根をピーラーで皮をむき、別のピーラーで5cmの長さにむく。
- ②ポリ袋の中に、①、ツナ缶を入れて手でもむ。
- ③ポリ袋の中に空気が入らないようにねじり上げ、袋の口を上の方でかたく結ぶ。
- ④鍋に湯を沸かし、③を入れて5分加熱する。
- ⑤袋をあけ、マヨネーズ、こしょうで味をととのえる。

【栄養価】1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
270kcal	4.6g	0.7g	58.0g	0g