

お弁当deエコクッキング <大根と人参のみそマヨネーズ和え>

材料（4人分）

材料	分量(g)	目安量
ツナ缶	40	
大根	160	
人参	40	
すり白ごま	8	大さじ1
「みそ	6	小さじ1
a マヨネーズ	6	小さじ1・1/2
「砂糖	2	小さじ2/3



作り方

- ① 大根と人参は、4cm長さの3mm幅の千切りにし、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ② ①の粗熱がとれたら水気をきり、絞る。
- ③ 少し大きめのボウルに（a）に入れて混ぜ合わせる。
- ④ ツナ缶の油をきる。
（⇒油は捨てずに取っておいて卵焼きに使用）
- ⑤ ③に大根、人参、ツナ、すり白ごまを入れて和える。

大根、人参は
皮ごと使うか、
皮をむく場合は
他の料理で活用！



【1人分 栄養価】
エネルギー 60kcal
食塩相当量 0.3g