

# 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幅の干切りにし、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