

にんじんとツナの和風サラダ

今回使用した材料



<作り方>

- ①にんじんと玉ねぎをピーラーで好きな長さにむく。
- ②袋に材料を入れて、混ぜ合わせる。
- ③空気を抜きながら袋の口を結ぶ。
- ④③を鍋に沸かしたお湯につけて、2分加熱する。
- ⑤火を止めて、そのまま10分放置する。

<材料>1人分

・にんじん	50g	・濃口しょうゆ	2g
・たまねぎ	30g	・酢	15g
(キャベツやズッキーニでも◎)		・砂糖	8g
		・食塩	0.3g
・ツナ(缶詰、水煮)	35g	・かつお節	0.5g
(1/2缶)			



👉 point 👈

空気が入りやすいので、
しっかりと空気を抜きましょう。