

にんじんとツナのごまあえ

クリエイト
栄養士考案!



材料(3人分)

・にんじん 1本
・ツナ缶(水煮) 1缶

★白いりごま	大さじ1
★酢	小さじ1
★砂糖	小さじ1/2
★醤油	小さじ1
★めんつゆ	小さじ1

栄養成分(1人分)

エネルギー: 55kcal
たんぱく質: 5.1g
脂質: 1.7g
炭水化物: 5.2g

食物繊維: 1.7g
食塩相当量: 0.6g
ビタミンA: 369μg

作り方

- ①にんじんの皮をむき、ピーラーを使ってにんじんの先から鉛筆を削るように3cm程度の長さにスライスする。
- ②①を耐熱容器に入れ、ラップをして500Wのレンジで3分加熱する。
- ③★をボウルに入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④③に水気を切ったツナ缶とにんじんを加え、混ぜ合わせて完成!

POINT

火や包丁を使わずに誰でも簡単に作れます! ツナ缶で不足しがちな魚を手軽にプラス!

