

にんじんはカロテンたっぷり！



お家で作ってみませんか♪

おかず：和え物

にんじんとツナのサラダ

ツナマヨの味付けは、子どもたちに人気です♪

材 料（4人分）



・にんじん	80g
・きゅうり	20g
・たまねぎ	60g
・ツナ水煮	40g
・マヨネーズ	大さじ 2
・めんつゆ	小さじ 1/2
・黒こしょう	少々



作 り 方

- ① にんじんときゅうりは千切り、たまねぎは薄くスライスする。
- ② ①の野菜はさっと茹でて水で冷やし、しっかり水切りをしておく。
- ③ ツナは水分をきっておく。
- ④ Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ⑤ 野菜とツナを④の調味料で和えたら出来上がり。

栄養価（1人分）

エネルギー49kcal / たんぱく質2.3g / 脂質2.9g / 塩分0.3g