

●パパッとできる色どりの一品

にんじんのツナ和え

○材料（4人分）

にんじん	1本
ツナ	70グラム（小1缶）
酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
ごま油	大さじ1
いりごま	小さじ1
塩	ひとつまみ
こしょう	少々

A



○作り方

- ①にんじんを細切りにし、ふんわりとラップをしてレンジ（600W）で1～1分30秒レンジで加熱する。
- ②取り出してAと和え、冷蔵庫で冷やす。

ごはんのお供や、お弁当のおかずにもいいですよ！