

【人参サラダ】

さっぱりとした塩味のあるドレッシングが人参の甘みが引き立たせてくれるサラダ！！

●材料（4～5人分程度）

- ・人参 1本
- ・きゅうり 1/2本
- ・セロリー 1/5本
- ・ツナ 1缶
- A・酢 大さじ2
- ・油 大さじ2
- ・塩 小さじ1
- ・こしょう 少々



●作り方

- ①Aでドレッシングをつくる
- ②人参を薄くスライスし、細く千切りにする
きゅうりは、半分にし、斜めにスライスする
セロリーは薄くスライスする
- ③野菜をサッと茹で、水でサッと冷やし水分を切る
※ご家庭では生食でも良いと思います
- ④ボールに野菜、油を切ったツナを入れドレッシングを和える



人参は細く千切りすればするほどドレッシングと絡みやすくなります。