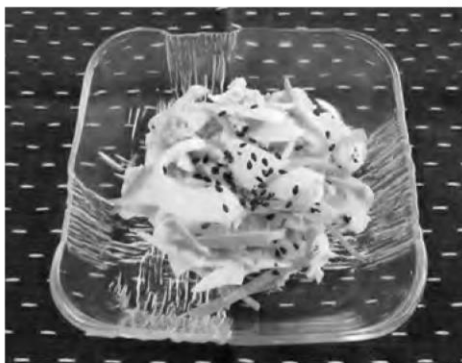


■材料（4人分）

| | | |
|------|------------|--------|
| にんじん | 1/2本 | |
| 玉ねぎ | 1/4個 | |
| サラダ油 | 小さじ1 | |
| ツナ缶 | 小1缶 | |
| A | めんつゆ（3倍濃縮） | |
| | 大さじ1/2 | |
| | マヨネーズ | 大さじ1 |
| | 黒いりごま | 小さじ1/2 |



★★★
今月の
料理

食生活改善推進協議会 広幡地区

●1人分の栄養価

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 96kcal |
| たんぱく質 | 4.1g |
| 脂質 | 7.6g |
| カルシウム | 15mg |
| 食塩相当量 | 0.5g |

●調理した人からの声

電子レンジで簡単にでき、玉ねぎなどの甘味がでて、とてもおいしいです。

■作り方

- ① にんじんは皮をむいてせん切りにし、玉ねぎは薄切りにする。ともに耐熱容器に入れてサラダ油をまわしかけ、ラップをして電子レンジに3分かける。
- ② 缶汁をきったツナとAを加えて混ぜ、ごまをふる。

●管理栄養士のワンポイント

にんじん、玉ねぎは、電子レンジでの加熱時間を調節して好みのかたさにしてみましょう。ただし、加熱時間が長いと焦げることもあるので要注意です。また、子どもには玉ねぎの辛みを少なくするため、薄く切ってみましょう。

<副菜>

にんじんサラダ