

キャロットラペ&にんじんしりしり

※分量は作りやすい量

材 料	分量	切り方等
にんじん	1本	千切り
ツナ	1缶	
きゅうり	1/3本	千切り
①サラダ油	大さじ1	
①酢	大さじ1	
①砂糖	小さじ1	
①塩	少々	
①粒マスタード	小さじ1	

①①を混ぜ合わせておく。

②材料を①で和えたら出来上がり！



春にんじんは船橋でたくさん栽培されています。にんじんとツナでささっと簡単に作れる2品を紹介します。あと1品！という時に・お弁当・常備菜にも。



しりしり器やスライサーを使うとさらに時短に♪手を切らないように気を付けてね！

※分量は作りやすい量

材 料	分量	切り方等
にんじん	1本	千切り
ツナ	1缶	
卵	1個	
塩	少々	
サラダ油	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
みりん	小さじ1	

①にんじんを油でしんなりするまで炒める

②ツナを加え、調味する。

③卵を加え、味をととのえる。