



キャロット・ラペ



さっぱりだけど、
ツナのコクがおいしい♪

見た目が鮮やかできれいです。にんじんの
シャキシャキした食感を楽しめます♪

材料(4人分)

・ にんじん (千切り)	中 1 本 (180g)
・ きゅうり (千切り)	小 1 本 (75g)
・ 塩	少々
・ ホールコーン	40g
・ ツナ	1 缶 (70g)
A	
┌ ・ オリーブ油	小さじ 2 (8g)
├ ・ 酢	小さじ 2 (10g)
├ ・ 玉ねぎ (すりおろす)	小さじ 2 (10g)
├ ・ 砂糖	小さじ 1/2 (1.5g)
├ ・ 粒入りマスタード	少々
├ ・ 塩	少々
└ ・ こしょう	少々

手順

※にんじんときゅうりは塩を振っておく。

①A を混ぜ合わせてドレッシングを作る。

②下処理した材料とホールコーン・ツナを A で和える。

粒入りマスタードは、からしでも代用できます。