

# にんじんのマリネ

にんじん嫌いでも  
食べられる！



## —にんじんのマリネ—

### 《材料 4人分》

にんじん	100g	千切り
ツナ缶詰め	50g	汁気をきる
玉ねぎ	40g	スライス
きゅうり	60g	輪切り
粉パセリ	少々	

### 《作り方》

- ①にんじんと玉ねぎをさっとゆで、水にさらし水気をきる。
- ②きゅうりを塩もみする。
- ③ドレッシングを作り、①と②とツナ・パセリを加え和える。

### ドレッシング

油	大さじ1	酢	大さじ1	砂糖	小さじ2
塩	小さじ1/2	こしょう	少々		

※にんじん・玉ねぎは、給食ではゆでますが、塩もみでもOK。

※レタスの上に盛りつけてもきれいです。