

【 副菜・冷 】 シマナーと島ニンジンのツナサラダ



材料（1人分）

シマナー（からしな）	25g
島ニンジン	15g
セロリ	12g
ミニトマト	2個（約18g）
ツナ	5g
A マヨネーズ	6g
りんご酢	1.6g
粒マスタード	1.5g
塩	0.2g
黒こしょう	0.1g

《 作り方 》

- ① シマナーは根を切って洗い、約45秒茹でる。ザルに上げ、ペーパーで水気を取り、縦半分に切った後、幅1cmほどに切る。
- ② セロリは洗って筋をとり、幅3mmほどで斜めに切る。島ニンジンは洗って皮をむき、4cmほどの長さに細く切る。両手鍋に湯を沸かし、同時に約1分茹でてザルに上げ、ペーパーで水気をとる。
- ③ トマトは洗って、縦四等分に切る。
- ④ ボウルにツナとA、①～③を入れて混ぜ、器に盛りつけて完成。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
	75kcal	1.9g	5.8g	3.1g	0.4g



～ワンポイント～

- ・汁物や炒め物に調理される島ニンジンをさっぱりサラダに
- ・シマナーの緑に島ニンジンの黄色、トマトの赤と見映えのよい1品
- ・島ニンジン、セロリ、シマナーはさっと茹でて食感を楽しむ
- ・マヨネーズのコクとりんご酢のまろやかな酸味で、塩分控えめでもおいしい1品