

にんじんとツナの酢サラダ

少ない食材で簡単にできます。彩りきれいなサラダです♪

【材料（2人分）】

にんじん	1本
ツナ缶	1/2缶
白いりごま	適量
ブロッコリー	適量
＜ドレッシング＞	
米酢	大さじ1
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ1
水	大さじ1



【作り方】

- ① にんじんはせん切りにする。
- ② フライパンにツナ缶の油を熱し、にんじんとツナを炒める。
- ③ 器に盛り、粗熱がとれたらごまをふり、混ぜ合わせた調味料をかける。茹でたブロッコリーを飾り完成。

1人分の栄養価

エネルギー量	131kcal
食塩相当量	0.8g

【食生活改善推進員より】

・ご飯にのせて食べても美味しいので、忙しい朝にもおすすめです。作り置きしておくと楽ちん♪

－ 酢 －

酢は調味料の中でも数少ない無塩調味料です。減塩料理に取り入れることで、酢の酸味が味付けの物足りなさを和らげると言われています。

市販品の中には、食塩を加えて味付けした商品もありますので、栄養成分表示を確認して購入するようにしましょう。