

にんじんサラダ



4~5にんじん

にんじん ... 大1ぽん

ツナ缶 ... 小1かん

にんにく (すりおろし) ... ニさじ1

サラダあぶら ... おおさじ1

お酢 ... おおさじ2

粒マスタード ... おおさじ1

しお ... ニさじ $\frac{1}{3}$

しょうゆ ... ニさじ $\frac{1}{2}$

こしょう ... す=し

つくりかた:

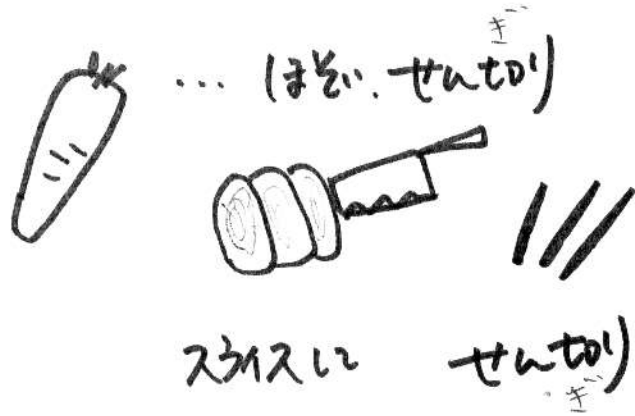
1. にんじんを切^きる

2. レンジで加^か熱^{ねつ}

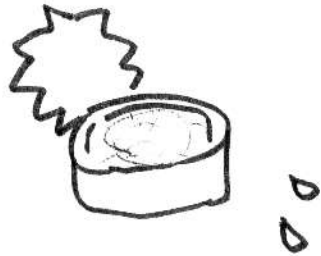
ニほんのポイント!! にんじんの食感^{じかん}を
よく出す。

3. あじつけをふる

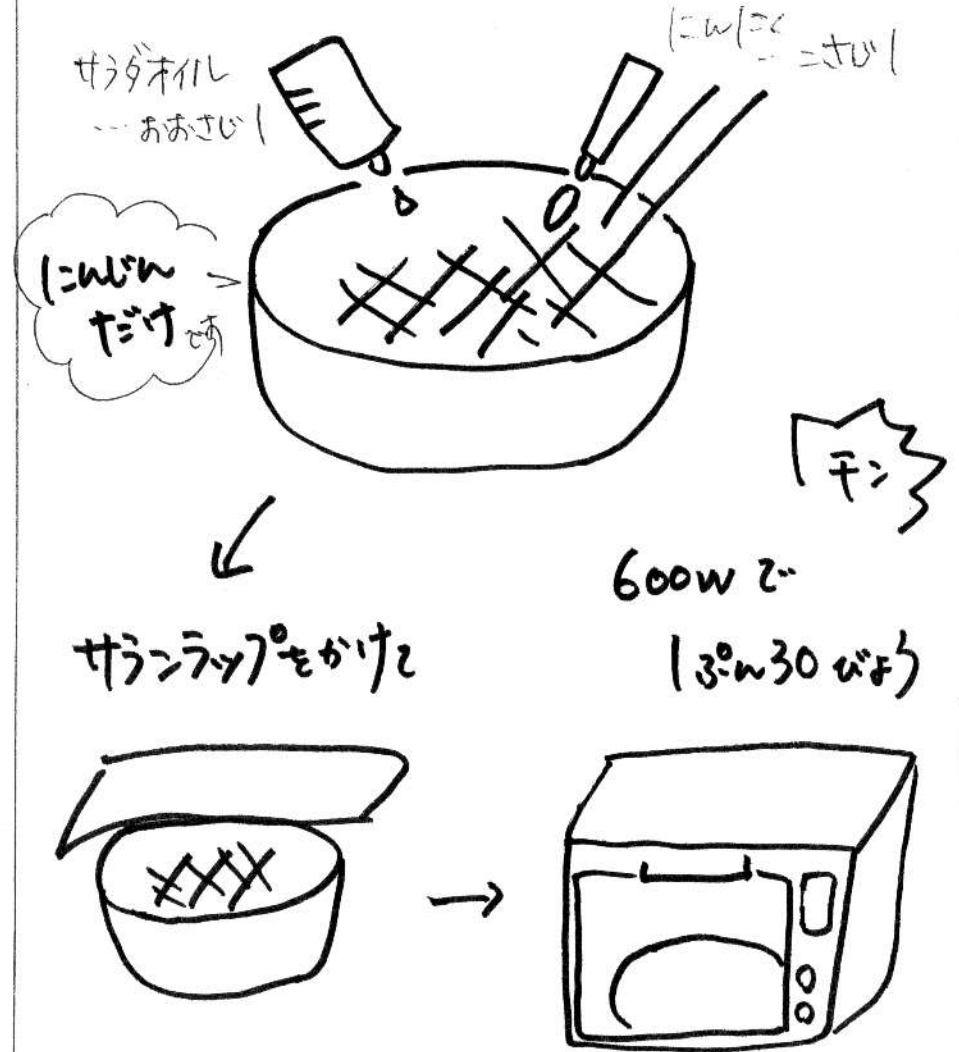
1. にんじんを切^キる



ツナ缶^{かん}は 汁^じけをき^きっておく



2. レンジで加熱^{か ねつ}する



3. あじつけもある

あたたかいうちにませる

