

# 『ニンジンのサラダ』

## 材料(2人分)

ニンジン	200g (中2本)
玉ねぎ	1/4個
ツナ缶	小1缶
ニンニクのみじん切り	小さじ1
サラダ油	大さじ1
A 粒マスタード	大さじ1
酢	大さじ2
しょう油、塩、こしょう	各少々



## 作り方

- ① ニンジンは4~5cm長さの千切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 耐熱容器①、ニンニク、サラダ油を入れて混ぜ、ラップをかけて電子レンジに約1分かける。
- ③ ②に、缶汁をツナ、Aを入れ、全体をよく合える。