

●にんじんのラペ風リボンサラダ●



にんじんが美味
しく食べられる♡

材料

4人分
にんじん 1本 (200g)
オクラ 4本 (40g)
にんにく 1/2 かけ

★ { ツナ缶 1缶 (70g)
塩 ひとつまみ (1.2g)
りんご酢 大さじ1 (15g)

- ①にんじんはピーラーでリボン状に切る。オクラは5mm幅の小口切りにする。
- ②耐熱容器に入れ、ラップをし、600Wのレンジに3分かける。水気を切っておく。
- ③にんにくをおろし、ボウルに入れ、★とともによく混ぜる。
- ④③に②を加え、よく和える。

お子さんと一緒に作ろう★



①ピーラーでむく(切る)
簡単ですがけがに注意



②レンジでしんなりさせると、味がよくしみます。