

<キャロットラペ> 【材料／分量】4人分(一人分の出来上がり量目安 40g)

・にんじん(正味)・・・130g ・ツナ缶・・・40g (・オリーブ油・・・小さじ1弱 ・サラダ油・・・小さじ 1/2・はちみつ・・・小さじ1 ・白ワインビネガー・・・小さじ1強 ・塩・・・小さじ 1/2 弱 ・粗びきこしょう・・・少々)



【作り方】

- ①(オリーブ油～粗びきこしょう)までをよく混ぜドレッシングを作る。
- ②にんじんは、笹がきにし、沸騰湯でボイル後、冷却する。
- ③ツナ缶、①、②を和えて出来上がり♪

※材料や分量は大量調理用になりますので、御家庭で調整をお願いします。