

にんじんとパセリのツナサラダ

香りの良いパセリをたっぷり食べることができるサラダです。

材 料 4人分

- にんじん 小1本（千切り）
- パセリ 1/2束（ざく切り）
- きゅうり 1本（スライス）
- たまねぎ 1/2個（薄めのスライス）
- ツナ缶 小1缶
- 好みのドレッシングやマヨネーズ 適量



作り方

1. にんじん、たまねぎ、パセリをさっとゆでて水にさらし、水気をしぼる。
2. きゅうりは塩でもんで少し置き、水気をしぼる。
3. 1と2にツナ缶を油ごと混ぜ、味をみて、フレンチドレッシングで味を調える。



東かがわ市 健康づくりマスコット
げんきくんと えがおちゃん

- ☆ ツナ缶の油を切らずに使うのがコツです。ツナの味で、パセリの味が苦手な人にも食べやすいサラダになります。
- ☆ ツナの味があるので、酢やレモン汁などの酸味と、塩やしょうゆなどの塩味を少し足すだけでもおいしいですよ。