

癖になる
味！

玉ねぎの レモン醤油和え



当メニューで 一人当たり約82kcal たんぱく質5.1g 脂質5.5g塩分0.7g

材料	2人分
玉ねぎ	小2分の1
カットわかめ(乾燥)	1g(小さじ1)
ツナ缶(汁を切る)	小1缶
◎ レモン汁	小さじ1
◎ 醤油	小さじ1

作り方

- ① カットわかめは10分位水に戻し、ザルで水を切る。
- ② 玉ねぎはスライサーで薄切りにしておく。
- ③ ①、②、汁を切ったツナを合わせ、◎を加えて和える。
- ④ 器に盛り付けて出来上がり。

ピーラー(皮むき器)で キャロットラペ

かんたん
常備菜！



冷蔵庫で3~5日程度保存できます

当メニューで 一人当たり約164kcal たんぱく質10.3g 脂質4.1g塩分0.8g

材料	4人分
煎り落花生(ピーナッツ、ゴマでもよい)	30つぶ程度
にんじん	中1本
ノンオイルツナ缶(汁を切る)	小1缶
◎ 酢	大さじ4
◎ 塩	小さじ1/3
◎ はちみつ	小さじ1
◎ オリーブオイル	大さじ2
◎ コショウ	少々

作り方

- ① 落花生は渋皮つきのまま細かく砕く。(ピーナッツ、ゴマでもよい)
- ② にんじんは皮をむき、ピーラー(皮むき器)でうすくスライスしていく。 *包丁を使って千切りにしてもよい
- ③ ②のにんじんを沸騰した湯で1分弱ゆがき、ザルに上げ冷水で冷ます。水気をきって絞る。
- ④ ◎の調味料をよく混ぜ、①と②、ツナを加えよく混ぜる。
- ⑤ 器に盛り付けて出来上がり。