

にんじんとツナのサラダ



材料（4～5人分）

人参1本

ツナ50g

マヨネーズ（★）大さじ1と1/2

★東部センターではエッグケア（キューピー）を使用しています

作り方

- 1 にんじんは千切りにし、蒸す。
- 2 ツナ缶は油を切り、塊の大きい物はほぐす。
- 3 人参とツナとマヨネーズを混ぜ合わせる。

にんじんの千切りは子どものスプーンにのる長さにするとお子さんにとって食べやすくなります。
2cmくらいが目安です。

人参は加熱するととても甘くなります。センターでは蒸していますがゆでるよりも甘みが引き出されるようです。マヨネーズだけとは思えないおいしさがあるサラダです。

