

簡単 レシピ倶楽部

Recipe club

Campus Square



にんじんのハニーマスタードサラダ

材料(2人前)

- ・にんじん 大1本(約250g)
- ・ツナ缶 1缶(約70g)
- ・(A)マヨネーズ 大さじ1
- ・(A)マスタード 大さじ1/2
- ・(A)はちみつ 大さじ1/2
- ・塩胡椒 少々

材料協力

- | | |
|--------------------|-----------------|
| 鮮々館オオクボ | ジュピター |
| ・にんじん、ツナ缶
マヨネーズ | ・はちみつ、
マスタード |

作り方

1. にんじんの皮をむいて千切りにする
2. 耐熱容器に①と水を入れてふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で3分加熱する
3. ②の水気を切り、水気を切ったツナを加えて混ぜる
4. ③に(A)を加えて全体を混ぜる
5. 塩胡椒で味の調整をしたら完成!



用意する材料はこちら



監修 雨松明子さん

管理栄養士。保育園栄養士として勤務。離乳食や幼児食などの講座を開催。妊娠中に手ごねパンの楽しさに目覚め、独学で製パンを勉強。ベーカリーレインツリーという屋号で、イベント出店や手ごねパン教室を手掛けている。現在、学園都市カルチャーセンターにて「パンと焼き菓子」教室を毎月第2月曜日に開催中です。