

ベーターキャロットの おつまみサラダ

ニンジンのレンビ



ツナ缶でヨクをプラス!
おつまみにぴったりのあとひきサラダ

材料（4人分）

ベーターキャロット……………2本
 タマネギ……………1/4個
 ツナ缶……………1缶
 A オリーブ油……………大さじ2
 レモン汁……………大さじ2～3
 粒マスタード……………大さじ1
 塩、コショウ……………各少々

作り方

- ① ベーターキャロットはせん切りにします。
タマネギはみじん切りにし、水にさらして絞っておきます。
- ② ボウルにAとタマネギを入れてよく混ぜ合わせ、ドレッシングを作ります。
- ③ (2)にニンジンとツナを加えてよく混ぜ、塩、コショウで味をととのえます。
- ④ 冷蔵庫で軽く冷やして味をなじませます。

ワンポイント

レモン汁を少なめにするとおつまみ風に、多めにするるとさっぱりサラダ感がアップします。