

# 時短♡ 加熱不要で簡単！ お手軽野菜レシピ

レモンの酸味と、マスタードの辛味で、減塩でもおいしく食べられます！



©川越市2010

## 人参サラダ

(1人分 エネルギー81kcal 塩分0.5g)

《材料》 3人分

人参 大1本

塩 ひとつまみ

ツナ缶(油漬け) 1缶

A [ レモン汁 小さじ2  
粒マスタード 小さじ1/2



《作り方》

- ①人参はせん切りにし、塩をまぶしてしばらく置く。水気が出てしんなりしてきたら、水気をしぼる。
- ②①に軽く油を切ったツナ、Aを入れて和える。

\* レシピは川越市のホームページでもご覧いただけます。



(川越市健康づくり支援課 管理栄養士 考案)