

おすすめレシピ



にんじんサラダ

にんじんは秋から冬が旬の野菜で、豊岡でもたくさん作られています。
 たくさんにんじんがある時に作ってみてください！

ざいりょう にんぶん
材料 4人分

ざい 材	りょう 料	めい 名	ぶん 分	りょう 量	き 切 り かた 方 な ど
にんじん			ほん	1本	せんぎ 千切り
たま 玉ねぎ			こ	1/2個	はんぶんき 半分に切ってせんぎ
ツナ			かん	1缶	
す 酢			こ	小さじ1	
塩・こしょう			てきりょう 適量		

1 にんじん、たま
玉ねぎを細くせんぎ
千切りにする。



2 なべ
鍋にお湯を沸騰させ、にんじん、たま
玉ねぎをゆでる。

3 にんじんがやわらかくなったらザルにあけ、みず
水をかけて冷ます。

4 みすけ
水気をよくしぼり、ボールに入れる。

ツナ、す
酢、しお
塩、こしょうを入れてよくま
混ぜる。

あじ
味をととのえたらできあがり。

