

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			1本		せんぎ 千切り	
たま 玉ねぎ			1/2個		はんぶんき 半分に切って	せんぎ 千切り
ツナ			1缶			
す 酢			小さじ1			
塩・こしょう			適量			

1 にんじん、玉ねぎを細く千切りにする。



2 鍋にお湯を沸騰させ、にんじん、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げ、水をかけて冷ます。

4 水気をよくしぼり、ボールに入れる。

ツナ、酢、塩、こしょうを入れてよく混ぜる。

味をととのえたらできあがり。

