

人参とツナの ダイエットサラダ

せん切りにしたニンジンとツナ缶で作るダイエットサラダ！！
新鮮にんじん本来の味を生かすために、味付けは塩とこしょうだけ。シンプルだけど、ニンジンにツナがからんで、とってもおいしくしかもダイエット効果的。
美味しいからと言って食べ過ぎは禁物ですよ。



人参とツナのダイエットサラダ

■材料(4人分)

人参……………200g
玉ねぎ……………80g
ツナ(缶)… 小1缶
サニーレタス…20g
パセリ(みじん切り)…4g
塩……………小さじ1/4
黒こしょう……少々

■作り方

- ①人参はせん切り、玉ねぎはうす切りにする。
- ②フライパンはツナ缶の油を熱して①を軽く炒め、塩・こしょうをする。
- ③ボウルにツナとAを合わせ②を加え和える。
- ④器にサニーレタスを敷いて③を盛り、パセリを散らす。

A

マヨネーズ…大さじ2
しょうゆ……大さじ1