

水菜とツナのハニーマスタードサラダ ~ハニーマスタードがくせになるおいしさ~



1人分 101kcal
たんぱく質 4.6g
塩分 0.6g

材 料（4人分）

水菜	120g	A	ツナ缶（水煮）	1缶（70g）
さつまいも	80g		粒マスタード	大さじ1
にんじん	80g		はちみつ	小さじ2
カッテージチーズ	40g		オリーブ油	小さじ2
			レモン汁	大さじ1/2
			塩	ひとつまみ
			黒こしょう（粗びき）	少量

作り方

- ① 水菜は4センチ長さに切る。にんじんは4センチ長さのせん切り、さつまいもは皮つきのまま1センチ角に切る。ツナ缶は水気をきっておく。
- ② さつまいもとにんじんはそれぞれ耐熱容器に入れ、ラップをしてにんじんは電子レンジ600wで1分、さつまいもは電子レンジ600wで1分30秒加熱し、柔らかくする。
- ③ 大きめのボウルにAを入れてよく混ぜ合わせる。
- ④ ③に水菜を加え、よく混ぜて、さつまいも、にんじん、カッテージチーズを加えサッと混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に盛り付け、黒こしょうをふる。