

おいしく減塩!



プロジェクト  
志木市 食生活改善推進員会 食生活改善推進員

No.1

## 人参サラダ

調味料なしで簡単!



0.1g

— 減らソルトレシピ —

材料 2人分

人参	50g
ツナ缶	15g
玉ねぎ	大さじ 1・1/2
にんにく	小さじ 1/2
オリーブオイル	小さじ 1/2



作り方

1. 人参はせん切りする。玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
2. 1にオリーブオイルを和え、ラップをかけて500Wの電子レンジに1分かける。
3. 汁気を軽くきったツナを混ぜ合わせて出来上がり。