

キャロットラペ

料理名/材料名	分量	切り方	作り方
	1人分(g)		
にんじん	40	細せん切り	①油でにんじん、ツナを炒め調味料で味付けする。 ②仕上げにすりごまとレモン汁を加える。
ツナ	15	油も使用	
油	1		
塩	0.15		
こしょう	0.02		
ワインビネガー	1		
白すりごま	1		
レモン汁	0.3		

