

北陵ごはん

にんじんとツナのごま和え

材料（2人分）

材 料 名	分 量
ニンジン	120g（1本）
ツナ油漬け	1缶
★白すりゴマ	大さじ2
★ごま油	大さじ1
★めんつゆ（2倍濃縮）	大さじ1
★砂糖	大さじ 1/2
★かつお節	5g

調理手順

- ①にんじんの皮をむき、へたを切り落とし、長さ5cmの千切りにする。
- ②耐熱ボールに①を入れてラップをかけて、600wのレンジで2分間加熱する。
- ③ツナの油付け、★の材料を混ぜ合わせ、完成



料理紹介

火を使わずに、家にあるもので簡単にできます。お弁当やもう一品欲しいときに是非作ってみてください。

栄養面

にんじんは、カロテン類やビタミンC、ビタミンK、食物繊維、ミネラルなど多くの栄養素を含んでいて、免疫力アップにもつながります。

私達がレシピを
考案しました



食品科学研究部 1年生

左から ふじた 藤田 小松
ななあ 菜々愛 由花梨
のぞわ 野澤
ゆうな 佑奈
しまだ 島田
かえで 楓