

雪下にんじんの生春巻きサラダ



◆材料（4人分 ※8本分） 157kcal（一人分あたり）

雪下にんじん	2本（300g）	塩	小さじ1/2
ツナ缶	120g	酢	小さじ2
塩・コショウ	少々	生春巻きの皮	8枚
オリーブ油	適量		

◆作り方

- ①. 雪下にんじんは皮をむき、ピーラーかスライサーで薄くスライスする。
- ②. ①に塩（小さじ1/2）をして、手で揉んでしんなりさせる。
- ③. ②にツナ缶と酢を入れ混ぜ、塩・コショウをして味を調える。
- ④. 生春巻きの皮を水で柔らかくして③を巻く。器に盛り、オリーブ油をかける。

雪下にんじん 購入場所

・県内スーパー など

フードコーディネイト

野股正宏

「ヒロクッキングスタジオ」

<http://www.hiro-cooking.com>