

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

ツナとにんじんの ペイザンヌサラダ

調理時間

15分

1人分

271kcal



※写真はイメージです。

春の旬食材



ベビーリーフ

+

使ったのはコレ!



キュービー
ペイザンヌサラダ
ドレッシング



サラダクラブ
ライトツナ
(フレーク)



特設サイトは
こちら!

ツナとにんじんのペイザンヌサラダ

材料/2人分

じゃがいも……………1個(小)
ブロッコリー……………4房
ベビーリーフ……………1パック
にんじん……………1/4本
紫玉ねぎ……………1/4個
ゆで卵……………1個
キューピー ペイザンヌサラダ ドレッシング
……………適量
サラダクラブ ライトツナ(フレーク)…1袋

作り方

- ①じゃがいもは皮をむいてひと口大に切り、水にさらして水気をきる。ぬれたまま耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけ、レンジ(600W)で約3分加熱する。
- ②ブロッコリーは小房に分け、ぬらしたクッキングペーパーで包み、耐熱容器にのせてふんわりとラップをかけ、レンジ(600W)で約1分30秒加熱して水にとり、水気をきる。
- ③にんじんは皮をむき、長さ4cmの細切りにする。紫玉ねぎは薄切りにし、水にさらして水気をきる。
- ④ゆで卵は5mm幅の輪切りにする。
- ⑤器にベビーリーフを敷き、①～③、「サラダクラブ ライトツナ(フレーク)」を盛りつけ、④をのせ、「キューピー ペイザンヌサラダ ドレッシング」をかける。