



人参と たらこのサラダ

材料 (4人分)

人参	2本	たらこ	1腹(100g)
水	100ml	レモン汁	大さじ1
		マヨネーズ	大さじ1



作り方

- 1 人参は斜めに5mm幅に切ってから細切りにする。
たらこは薄皮を取り除き、ボウルに入れてレモン汁とマヨネーズを加え、混ぜ合わせておく。
- 2 深鍋に1の人参を入れ、水を加え浅鍋でフタをし、中火にかかけ2分30秒～3分加熱する。沸騰したら弱火にして5分加熱する。
柔らかくなっていたらザルに上げて水気を切る。
- 3 2の人参を1のボウルに加えて混ぜ合わせる。