

## カット野菜の マヨサラダ

カニカマを入れることでいつものサラダにアクセントを！  
たんぱく質も摂れるのでおすすめです。



### 材料(2人分)

- ・カット野菜 1袋(160g)
- ・カニカマ 小4本(28g)
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・鶏がらスープの素 小さじ1/2
- ・ごま油 小さじ1

### ～作り方～

- 1 耐熱容器に野菜を入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で約2分加熱し、粗熱が取れたら水をしぼる。
- 2 カニカマはキッチンバサミで食べやすい長さに切り、手でほぐす。
- 3 すべての材料を混ぜ合わせる。

### 1人当たりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
88kcal	2.5g	6.4g	4.6g	0.7g