

⑫

～カット野菜のマヨサラダ～



～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

鶏ガラスープの素：小さじ1/2

ごま油：小さじ1

～作り方～

- ① 耐熱容器にカット野菜を入れ、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、粗熱が取れたら水気をしぼる。
- ② カニカマはキッチンバサミで食べやすい大きさに切り、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	塩分
88kcal	2.5g	6.4g	4.6g	0.7g

～ポイント～

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。