

11 マセドアンサラダ

memo	数値：1人分
 エネルギー	154cal
 たんぱく質	5.7g
 塩分	0.8g



レシピ Recipe

- 1 ジャがいも、にんじん、きゅうり、プロセスチーズを、それぞれをサイコロに切る
- 2 ジャがいも、にんじんは茹で、きゅうりは塩でもむ
- 3 卵は茹でて、黄身と白身に分け、それぞれざく切りにする
- 4 2、卵の白身、チーズ、★を混ぜ合わせる
- 5 器にレタスをしき 4 を盛り、卵の黄身飾る

栄養士からワンポイント

いつものポテトサラダを少しエ夫した新しいレシピ。
粒マスタードを使うとマヨネーズが少なくても満足いく味付けに。その上ヘルシー。
ジャがいもや野菜がコロコロとして食感も楽しいレシピです。



材 料	数 量
ジャがいも	80g
にんじん	20g
きゅうり	30g
塩	少々
プロセスチーズ	10g
卵	1個
★ マヨネーズ	大さじ1
★ 粒マスタード	適宜
塩こしょう	少々
クリームレタス	適宜

(分量は2人分です)