

マカロニサラダ



MEMO



材 料	分量 (g)
マカロニ	5.00
きゅうり	25.00
にんじん	5.00
スイートコーン(缶)	5.00
〔 食塩	0.10
しょう	0.02
マヨネーズ(個包装)	10.00

エネルギー (kcal)	96
たんぱく質 (g)	1.4
脂質 (g)	7.3
カルシウム(mg)	11
鉄 (mg)	0.3
VA (μg)	96
VB(mg)	0.02
VB2 (mg)	0.02
塩分(g)	0.3
食物繊維 (g)	0.7

作り方

きゅうりは輪切りにし、ふり塩してから水気をしぼる。にんじんはいちょう切りにし、茹でた後冷却。マカロニも茹でて、冷やしておく。コーンは開缶して水分をきる。

野菜・マカロニを混ぜ合わせる。

調味する。

食べる前にマヨネーズであえる。

