

【 シルバーサラダ 】

☆材料☆

- ・春雨……………20g
- ・きゃべつ……80g
- ・きゅうり……20g
- ・塩……………少々
- ・ハム……………40g
- ・白すりごま…10g(大さじ1)
- ・塩……………少々
- ・マヨネーズ…48g(大さじ4)

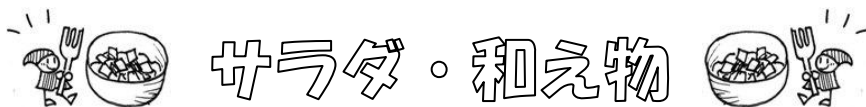
☆作り方☆

- ① キャベツ、きゅうりはせん切りにし、塩もみしておく。ハムもせん切りにする。
- ② 春雨は、表示時間ゆで、流水にさらし、食べやすい大きさに切る。
- ③ 水気を切った春雨、野菜、ハムをボールに入れ、マヨネーズ、塩、白すりごまを加えて和える。

春雨をマヨネーズで和えると銀の糸のようにみえることからシルバーサラダといます。



エネルギー：92kcal たんぱく質：5.2g 脂質：17.2g 塩分：1.2g



サラダ・和え物

【 ポパイポテトサラダ 】

☆材料☆

- ・じゃがいも……140g
- ・ほうれん草……80g
- ・ベーコン………24g
- ・マヨネーズ……20g(大さじ1と2/3)
- ・しょうゆ………2g(小さじ2/3)

☆作り方☆

- ① ほうれん草はゆでて2cmくらいの長さに切る。
- ② じゃがいもは1cm角に切り、ゆでておく。
- ③ ベーコンはせん切りにし、カリカリになるまで炒める。
- ④ マヨネーズとしょうゆを合わせて、①、②、③を和える。

サラダにカリカリベーコンやしょうゆを使っているのでこくがあってとってもおいしいです。



エネルギー：154kcal たんぱく質：4.4g 脂質：8.8g 塩分：0.6g