

えびマヨふうサラダ

*ざいりょう (4人分)

• えび (れいとうか)	6尾	} A
• ブロッコリー	160g	
• コーンかん	40g	
• マヨネーズ	大さじ1	
• ケチャップ	大さじ1/2	
• レモンじゅ	小さじ1/4	
• さとう	小さじ1/2	



*作りかた

- ① えびはせわたをとり、ふっとうしたおゆでさっとゆで、さましたあと2~3とうぶんに切る。
- ② ブロッコリーはこぶさに切り分け、くきは食べやすい大きさに切り、ねっとうで2分ほどゆでて、しっかり水けを切りさます。大きいものは一口大に切る。
- ③ コーンかんはしるを切っておく。
- ④ ボウルにAを入れよくまぜあわせる。①~③をくわえてあえ、うつわにもる。

~栄養価 (1人分)~

• エネルギー	68kcal
• たんぱく質	5.5g
• 脂質	2.8g
• 食物繊維	2.4g
• 塩分	0.3g

レタスやミニトマト
をいっしょにあえて
も◎