

お惣菜の定番!

マカロニサラダ

味付けはマヨネーズだけ! 簡単マカロニサラダ!



マカロニとマヨネーズで
簡単エネルギーアップ!!
マヨラーにお勧めです。



栄養価 (1人分)

エネルギー	126kcal
たんぱく質	2.7g
塩分	0.4g
カリウム	120mg
リン	52mg

🛒 材料

【2人分】

マカロニ……………16g
玉ねぎ……………1/8個(20g)
きゅうり……………1/4本(20g)
食塩……………1/2ひとつまみ(0.2g)
人参……………小1/3本(20g)
コーン缶詰……………大さじ1杯(20g)
ハム……………1枚(10g)

♪ { マヨネーズ…大さじ1と1/2(18g)
白こしょう……………少々

🍴 作り方

- (1) 玉ねぎはスライス、きゅうりは輪切りスライスに切り、水に浸水する。
- (2) 玉ねぎときゅうりは塩もみし、5分おく。
- (3) 人参は細切りにし、さっとゆでこぼす。
- (4) マカロニは柔らかくなるまでゆでる。
- (5) ボウルに水気を絞った(2)、(3)、(4)、コーン缶詰、ハムを入れ、♪の調味料で和える。
- (6) 器に盛り、完成です。