



朝食 簡単レシピ

きゅうりとコーンのごまマヨサラダ

エネルギー 58kcal たんぱく質 1.3g 塩分0.3g

材 料	1人分	4人分
コーン缶	大さじ1	大さじ4
きゅうり	1/2本	2本
すりごま	小さじ1	小さじ4
マヨネーズ	小さじ1	小さじ4
塩	少々	少々

作り方

- ① きゅうりは1cm角に切る。
- ② きゅうり、コーン、すりごま、マヨネーズを混ぜ合わせる。
味が足りなければ塩を足す。

料理の紹介

ごまの風味とマヨネーズで、塩を控えても野菜がおいしく食べられます。給食では、キャベツ、切干大根、ブロッコリー、ごぼう、にんじん、かぼちゃなど、色々な野菜でごまマヨサラダを作っています。