



給食レシピ
減塩レシピ

のりマヨサラダ

エネルギー 58kcal たんぱく質 1.1g 塩分0.2g

材 料	1人分	4人分
キャベツ	30g	2枚
小松菜	10g	1/4束
にんじん	5g	3cm
コーン	5g	20g
マヨネーズ	7g	大きじ2
しょうゆ	0.6g	小さじ1/3
きざみのり	0.5g	2g

作り方

- ① キャベツは太めの千切りにして、さっとゆでる。小松菜は、ゆでて1~2cmに切る。にんじんは千切りにしてゆでる。
- ② ボールに水気を切った①とコーンを入れて混ぜ合わせる。マヨネーズ、しょうゆで味付けし、きざみのりを混ぜて出来上がり。

料理の紹介

のりの風味と、マヨネーズの風味で、野菜がおいしく食べられます。野菜を、きゅうり、もやし、ほうれん草、ブロッコリーなどに変えたり、ハムやツナを加えるなどしてアレンジできます。マヨネーズを使わず、しょうゆときざみのりを和えた「いそかあえ」も人気です。