

マカロニサラダ<副菜>



エネルギー 122 Kcal

塩分 0.5 g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

マカロニは糖質が多く、野菜やハムと一緒に食べることで効率よくエネルギーやたんぱく質をとることができます。食欲がないときにもオススメです。

 阿知須共立病院 栄養科



マカロニサラダの作り方



材料（2人分）

マカロニ	20g
きゅうり	1/2本
ロースハム	1枚
玉ねぎ	10g
マヨネーズ	大さじ2
塩	少々

- ① 塩を加えた熱湯で、マカロニを表示時間通りに茹でる。（塩は分量外）
- ② ①をザルにあげ、水気を切る。
- ③ きゅうりは2～3mmの輪切りに切って塩もみをする。（塩は分量外）
- ④ 玉ねぎはたてに半分に切って、薄くスライスし、塩もみをして2～3分おき、5分程度水にさらす。（塩は分量外）
- ⑤ ロースハムは半分に切って短冊切りにする。
- ⑥ すべての具材を混ぜ合わせ、マヨネーズと塩で味を整える。
- ⑦ お皿に盛り付けて完成。