

## ダイニングメニュー

シャキシャキりんごがおいしさのポイント!

# 春のマカロニサラダ



### ■材料〈4人分〉

マカロニ	80g
きゅうり	1/2本
新たまねぎ	小1/2個
ハム	4枚
りんご	1/4個
ゆでたまご	2個
マヨネーズ	適量
塩・こしょう	各適量
砂糖	適量
サニーレタス	2枚
パセリ(乾燥)	適量

### ■作り方…調理時間約20分

- ①マカロニは塩ゆでする。
- ②きゅうりは輪切りにし、塩もみして水で洗い、絞る。新たまねぎはうす切りにし、水にさらしてから、絞る。
- ③りんごは芯をのぞき、皮つきのまま3mm幅くらいのいちょう切りにする。ハムは半分の長さに切り、3mm幅に切る。
- ④ゆでたまごは黄身と白身に分け、白身は小さい角切り、黄身はすりおろすか、ざるですす。
- ⑤①・②・③・④のゆでたまごの白身をよく混ぜ、マヨネーズを加えて和える。塩・こしょう・砂糖で味を調える。
- ⑥器にサニーレタスを敷き、⑤を盛りつけ、④の黄身を飾り、パセリをふる。



フレンチドレッシングを加えてさっぱりさせたり、粒マスタードを加えて、アクセントをつけてもおすすすめです。

### 食事バランスガイド

1人あたり: 280 kcal

