

「マヨおかかサラダ」

材 料	分 量	切り方	
(4人分)			
キャベツ	120g	1センチ幅 千切り	
にんじん	20g	千切り	
もやし	80g		
ハム	30g	千切り	
マヨネーズ	30g		
しょうゆ	8g		
かつおぶし	2g		

《作り方》

- ①野菜は、それぞれをゆでて、冷ましておく。
- ②ボウルに、水気をしぼった野菜とハムを入れ、マヨネーズとしょうゆで味つけする。かつおぶしを入れて混ぜたら完成。

**もやし、キャベツなど手に入りやすい野菜で作ることのできるサラダです。
かつおぶしが入るので、和食にも合いますよ。**

