

春雨サラダ



栄養成分表 (1人前あたりの含有量)

	0.7	たんぱく質 グラム
	7.6	脂肪 グラム
	11.4	炭水化物 グラム
	0.2	塩分 グラム

準備時間

分

調理時間

15
分

分量

1
人分

材料

はるさめ	10g
きゅうり	10g
にんじん	5g
スイートコーン	5g
マヨネーズ	10g
こしょう	適宜

作り方

1. はるさめは、茹でてから水にさらし、水気を切っておく。
2. きゅうりとにんじんは、千切りにする。
3. 全ての材料をボウルに入れ、マヨネーズで和え、好みでこしょうを振る。

