

準備時間

3分

調理時間

5分

分量

4人分



人参サラダ

材料

人参	150 g (1と1/2本)
きゅうり	40 g (1/2本)
シーチキン	20 g
マヨネーズ	大さじ3弱

作り方

- ①人参は皮をむき、千切りにする。
- ②胡瓜も同様に、千切りにする。
- ③人参・胡瓜にシーチキンとマヨネーズを混ぜて味をととのえ、器に盛り付け出来上がり。

栄養成分表 (1 人前あたりの含有量)



1.4	グラム 蛋白質
7.2	グラム 脂質
0.2	グラム 塩分
1.0	グラム 食物繊維

レシピのタグ

