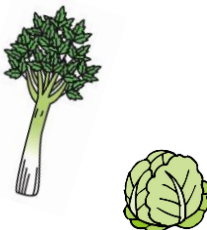





# かあいあえサラダ



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

材料（4人分）		作り方
緑豆はるさめ （戻して下ゆでしておく）	8g	① Aをしっかりと混ぜ合わせておく。 ② キャベツ、きゅうり、セロリーを分量外の塩でもむ。 ③ ボウルに①、②、はるさめ、ロースハムを入れて和える。
ロースハム（短冊切り）	2枚	
キャベツ（せん切り）	2枚	
きゅうり（輪切り）	1/2本	 
セロリー（輪切り）	8g	
うすくちしょうゆ	小さじ1	
サラダ油	大さじ1/2	
A 砂糖	小さじ2	
塩	少々	
酢	小さじ2	

## ひとこと Memo

セロリーは、しそやパセリなどと同じく「香味野菜」といい、料理の味や香りをよくしてくれます。セロリー独特の香り成分には、気持ちをおだやかにしてくれる効果があります。



## 【1人分の栄養価】

エネルギー	44kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	2.0g
食塩相当量	0.6g