

ミモザサラダ



材料(2人分)

- ・じゃがいも・・・60g
- ・胡瓜・・・40g
- ・人参・・・20g
- ・塩コショウ・・・0.8g
- ・卵・・・1個
- ・マヨネーズ・・・14g

- ①じゃがいも、胡瓜、人参は1cmのさいの目切りにする。
- ②じゃがいも、人参は茹でる。
- ③②と胡瓜を塩コショウ、マヨネーズで和える。
- ④卵は茹で卵にし、黄身と白身に分けてみじん切りにする。
- ⑤野菜の上に白身、黄身の順番で飾る。

エネルギー

92kcal

塩分 0.6g

コレステロール 53mg

たんぱく質 2.3g

ワンポイントアドバイス 見た目もきれいなミモザサラダ。その見た目がミモザの花に似てるので、この名前になったそうです。
下の野菜はお好みでアレンジして下さい。