

ヘルスメイトおすすめメニュー

竹輪ときゅうりのやみつきサラダ

材料 4人分

きゅうり	2本
竹輪	2本
ゆで卵	2個
●マヨネーズ	大さじ2
●しょうゆ	小さじ1
●かつおぶし	1袋



一人当たりの栄養

エネルギー	106 k kcal
たんぱく質	6.3 g
脂質	7.7 g
食塩相当量	0.6 g

火を使わない簡単メニュー

作り方

①竹輪は輪切りにする。

きゅうりは輪切りにし、食塩(分量外)を振って軽くもみ5分おいて水気を絞る

②ボウルに①とゆで卵、●の調味料を入れて、ゆで卵をくずしながらやさしく混ぜ合わせる。