



## あられサラダ

調理：まちなか西地区保健委員



(←) 見附のイメージキャラクター「ミック」



### POINT!

- ・火を使わず、簡単にできます。
- ・余りがちな、ひなあられを使ったサラダです。おかきやおせんべいなどでも代用できます。
- ・最後に混ぜることで、サクサク食感を楽しめます。
- ・マヨネーズにレモン汁を加えることで、サッパリした味付けになります。

### ■材料（4人分）

- ・キャベツ（太めの千切り）…200g
- ・にんじん（千切り）…30g
- ・ハム（短冊切り）…2枚
- ・ひなあられ…20g

A

- ・マヨネーズ…大さじ4
- ・砂糖…小さじ2
- ・レモン汁…小さじ2
- ・塩、こしょう…少々

### ■作り方（約10分）

- 1 耐熱容器にキャベツ・にんじんを入れ、ふんわりラップをかけて電子レンジ（500W）で3分加熱する。
- 2 粗熱を取り、水気を絞る。
- 3 2にハムとAを混ぜ合わせる。
- 4 食べる直前に、ひなあられを入れ、軽く混ぜてから盛り付ける。

### 【1食分の栄養価】

エネルギー 140kcal 食塩相当量 0.6g