



彩り野菜のレモンマヨサラダ

爽やかなレモンの風味がアクセントのさっぱりしたサラダです♪

【材料 (2人分)】

・キャベツ	80 g
・アスパラガス	2本
・ゆで卵	1個
・コンソメ顆粒	小さじ 1/2
・レモン汁	小さじ 1
・マヨネーズ	大さじ 1・1/2
・黒こしょう	少々
・浅漬けの素 (液体タイプ)	少々



1人分の栄養価

エネルギー量	53kcal
食塩相当量	0.8g

【作り方】

- ① キャベツは1cm幅の細切りにしてポリ袋に入れて、浅漬けの素を少量加え、よくもんでおく。
- ② アスパラガスは斜め切りにしてゆでる。ゆで卵はスプーンなどで粗めに潰す。
- ③ ボウルにコンソメとレモン汁を合わせ、マヨネーズと水気を絞った①のキャベツを加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ ゆで卵とアスパラガスを加えてざっくりと混ぜ合わせ、お好みで黒こしょうを振る。

【食生活改善推進員より】

- ・物足りないと感じる方は、からしを入れたり黒こしょうを増量したりすると良いです。
- ・野菜は冷蔵庫にあるものや旬のものを使ってください。

－ アスパラガス －

5～7月が旬のアスパラガスは、アスパラギン酸というアミノ酸が多く含まれています。アスパラギン酸には疲労回復の効果が期待されています。

保存する時には、穂先を上にして立てて保存するがオススメです。この状態が最も自然で、余計なエネルギーを使わなくて済むため、鮮度を保つことができますと言われています。