



ひろしまんぱく！シャキシャキサラダ

材料（4人分）		作り方	
じゃがいも（太めのせん切り）	1個	①・じゃがいもとにんじんをゆで、冷ます。 （じゃがいものシャキシャキ感が残るくらいに）	
にんじん（太めのせん切り）	1/4本		
広島菜漬け（5mm幅）	40g		
ちりめんじゃこ	12g		
酒	小さじ1	②・広島菜漬けとちりめんじゃこに酒をふってから炒りし、冷ます。	
【レモネーズソース】		③・Aを混ぜ合わせて、レモネーズソースを作る。	
A	マヨネーズ	大さじ2	④・①、②を③で和える。
	レモン汁	小さじ1	

ひとこと Memo

広島県産の食材を2品以上を使用し、味付けにレモン汁を使用します。

じゃがいもの代わりに、れんこん・こまつな・くわいなどにもアレンジできます♪

【1人分の栄養価】

エネルギー 111kcal
たんぱく質 2.9g
脂質 7.7g
食塩相当量 0.4g

