

【献立名】

セロリとちくわのさっぱりサラダ

テーマ：野菜

【料理名】

材 料	分 量 (1人分)
セロリ	100 g
ブロッコリーの芽	20 g
生ちくわ	120 g
ごま	小さじ1
味の素	少々
マヨネーズ	大さじ1
酢	大さじ1
醤油	小さじ1

A

【作り方】

- 1 セロリ茎は斜めに、葉は3cmくらいに切る。
ちくわは1本を10等分の輪切り。
ブロッコリーの芽は洗い、すべての材料をボールへ。
- 2 Aを全部入れ、混ぜる。



栄養価 (1人分)

熱量 270kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 13 g 炭水化物 22.2 g 食塩相当量 2.5 g

野菜の量 120 g

