

見た目もかわいくカラフルに

副菜

# 大豆と野菜の コロコロサラダ

材料 | 3人分 | 調理時間20分 |

じゃがいも…200g	A	マヨネーズ…大さじ1強
きゅうり…100g		粉チーズ…小さじ1
にんじん…60g		にんにくチューブ…1g
ゆで大豆…150g		豆乳…大さじ2
		酢…小さじ1
		こしょう…少々
		塩…ひとつまみ

## つくり方

- 1.じゃがいもとにんじんは皮をむいて1cm角に切り、ゆでる。きゅうりは1cm幅のいちょう切りにする。
- 2.1の野菜とゆで大豆をAと合わせる。

## 料理のポイント

- 具材の大きさをそろえて切り、よく混ぜ合わせる。



エネルギー 150kcal 食塩相当量 0.5g

1人分の栄養価 たんぱく質 8.9g 脂質 7.2g 炭水化物 18.8g  
食物繊維 10.2g カルシウム 77mg 鉄 1.5mg

管理栄養士のひと言

調味料ににんにくや豆乳の風味を加え、マヨネーズやチーズでまろやかな味に