

# コロコロサラダ

野菜をよく噛んで、素材の味や食感を楽しんで食べます。  
材料の大きさをそろえるのがポイントです。



## 材料 (4人分)

じゃがいも .....1個  
にんじん .....60g  
ブロッコリー .....1/2株  
ホールコーン(缶) .....30g  
マヨネーズ .....大さじ2  
こしょう .....少々  
サラダ菜、レタスなど .....12枚

## 作り方

- ①じゃがいも、にんじんは1cmの角切り、ブロッコリーは小房に分けて柔らかい茎も小さく切る。
- ② ①をそれぞれゆで、ザルにあげて冷ます。
- ③ ゆでた野菜と水気を切ったコーンを、マヨネーズ、こしょうで和え、サラダ菜などを敷いた器に盛る。

1人分栄養素 / エネルギー88kcal、たんぱく質2.3g、脂質4.6g、食塩相当量0.4g