

ゆで卵のわさびマヨネーズサラダ



エネルギー	143kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	13g
塩分	0.5g

彩りも良く、たんぱく質もとれるサラダです。他にもいろんな野菜でアレンジできます。

前田病院 管理栄養士

〈材料〉 1人分量

卵	30g
きゅうり	30g
ラディッシュ	10g
わさびマヨネーズ	
マヨネーズ	13g
わさび	0.3g
塩、こしょう	少々

〈作り方〉

- ①卵はゆでて殻をむき、4～6個の乱切りにする。
- ②きゅうりはまな板に並べ、塩を多めにふって両手で押しつけながら転がす。洗って水気をふき、乱切りにする。
- ③ラディッシュも4～6個の乱切りにする。
- ④ボウルにわさびマヨネーズの材料を入れ、よく混ぜる。
- ⑤④にゆで卵を入れて混ぜ、次に②と③を加えて混ぜ、器に盛る。