



# ごまマヨネーズサラダ

副菜

栄養価 1人分  
エネルギー 45kcal  
たんぱく質 1.3g

材料 4人分

※分量は大人の4人分です。写真は中学年の1人分です。

キャベツ	4枚
にんじん	1/3本
きゅうり	1/2本
いりごま白	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ2
酢	小さじ1
マヨネーズ	小さじ2
からし	少々



作り方

- ① キャベツ、にんじんは千切り、きゅうりは縦半分に切って斜めうす切りにする。
- ② ごまはする。
- ③ 野菜をゆでてさまし、水気をしぼる。
- ④ ごまと調味料を合わせて、ドレッシングを作る。
- ⑤ 野菜をドレッシングであえる。

