

かにかまサラダ

費用

所要時間

94円

10分



【材料(1人分)】

- ・かにかまぼこ 35g(1/2パック)
- ・ゆで卵 50g(1個)
- ・きゅうり 40g(1/2本)
- ・マヨネーズ 12g(大さじ1)
- ・塩・こしょう 少々

【作り方】

- ①かにかまぼこは半分に切って、ほぐす。ゆで卵は8等分位に切る。きゅうりは縦に4等分してから5mm幅に切る。
- ②マヨネーズ、塩・こしょうをする。

【ワンポイント】

卵は水から茹で、沸騰したら弱火にして8分程度で固ゆで卵が出来上がります。マカロニやコーンを入れると、糖質の補給にもなります。マヨネーズは脂質が多いので、体脂肪を落としたい人は、少なめにするか、カロリーハーフのものを使いましょう。

【栄養価(1食分)】

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 |
|---------|-------|-------|------|
| 197kcal | 11.0g | 14.4g | 5.1g |