

# マカロニサラダ



エネルギー：97kcal  
たんぱく質：3.0g  
食塩相当量：0.4g  
(1人当たり)

## ワンポイント

しっかりと水を切ってから調味料と和えます。



ざいりょう  
**材料(4人分)** ※給食では調味料が少なめです。調整してください。

マカロニ…30g

ハム…40g

にんじん…40g

キャベツ…120g

マヨネーズ…大さじ2強

塩、こしょう…少々

## 作り方

- ①マカロニは、茹でておく。
- ②ハムは短冊切り、人参・キャベツは千切りにする。
- ③人参とキャベツは、レンジでチンしてやわらかくしておく。
- ④マカロニと野菜の水気をよく切る。
- ⑤ ④と、ハムと調味料を器に入れ、よく和える。