

つくってみませんか？

ドレッシングで下和えするとマヨネーズが少なくヘルシー



<マカロニサラダ>

材料(4人分)

ツイストマカロニ	...	30g
ゆで塩	...	少し
キャベツ	...	100g
にんじん(小さいいちょう)	...	25g
きゅうり(横半分5mm厚さ)	...	75g
粒コーン	...	50g
○たまねぎ(適当に5mm幅)	...	20g
○油	...	小さじ1弱
○サラダビネガー(酢でも可)	...	小さじ1と1/2
○さとう	...	小さじ1/2
○こしょう	...	少々
○塩	...	少々
マヨネーズ	...	大さじ2強(33g)

作り方

- ① たまねぎはゆでて冷まし、○の調味料と一緒にミキサーにかけ、ドレッシングをつくる。
- ② マカロニと野菜はゆでて冷まし、水を切る。
- ③ 材料を①のドレッシングで和えてから、マヨネーズを入れて混ぜ合わせる。

