

つくってみませんか？

ストレス対策メニュー！食物せんい+ビタミンで元気100倍！



<せんいBCサラダ>

材料(4人分)

さつまいも(さいのめ)	…	150g
レンコン(いちょう3mm)	…	50g
キャベツ(スライス5mm)	…	100g
にんじん(千切り)	…	25g
○マヨネーズ	…	大さじ3(35g)
○粒入りマスタード	…	小さじ2(10g)
○しょうゆ	…	小さじ2/3(4g)
○白いりごま	…	小さじ1(5g)

作り方

- ① 野菜はゆでて冷ます。
- ② ○の調味料であえて出来上がり。

