

副菜

ごろごろサラダ

野菜 60g

材料 (4人分)	分量	下準備
さつまいも	100g	皮ごと、1cm角に切り、水にさらす
にんじん	60g	皮をむき、1cm角に切る
きゅうり	80g	1cm角に切る
プロセスチーズ	20g	
A塩・こしょう	少々	
酢	小さじ1	
Bマヨネーズ	大さじ2	
レモン汁	小さじ1	

さっぱりとして食べやすいサラダです！チーズも入っておいしいですよ！



☆作り方☆

- ① さつまいもとにんじんはゆで、水気を切った後、Aで下味をつける。
- ② ①ときゅうり、チーズにBを加えて混ぜ合わせる。

1人分の栄養量

エネルギー 158kcal  
食塩相当量 0.5g

おやつ

# おからdeガトーショコラ

材料（10個分）	分量
Aおから	60g
Aホットケーキミックス	60g
A牛乳	70ml
A卵	2個
A砂糖	40g
A無糖ココア	20g
ホイップ	適量
耐熱カップ	



## ☆☆作り方☆☆

- ① Aの材料を泡立て器でよく混ぜ合わせる。
- ② 耐熱カップに生地を入れて、500wの電子レンジで4分加熱する。
- ③ 荒熱が取れたら、ホイップをふりかける。

## 1個の栄養量

エネルギー 103kcal  
食塩相当量 0.1g