

# レシピ: "彩り野菜のきなこマヨサラダ"

準備時間



## "彩り野菜のきなこマヨサラダ"

10分

調理時間

5分

分量

2人分

### 材料 (2人分)

### 作り方

ズッキーニ	120g
赤パプリカ	60g

- ① ズッキーニはへたを取り、縦半分切って5mm幅の半月切りにします。赤パプリカは種をとり、横半分にして5mm幅に切ります。

### 【調味料】

きなこ	大さじ 1
マヨネーズ	大さじ 1
塩	2つまみ
砂糖	小さじ 1
穀物酢	小さじ 2

- ② 耐熱容器にズッキーニと赤パプリカを入れ、ふんわりラップをかけてレンジで600W・2分加熱します。

- ③ ボウルにきなこ、マヨネーズ、塩、砂糖、穀物酢を入れてよく混ぜます。

- ④ ズッキーニ、赤パプリカの粗熱が取れたら③で和えます。

- ⑤ 仕上げにクルミを指で軽く砕いてのせます。

クルミ	8個
-----	----

### 栄養成分表 (1人前あたりの含有量)



0.5

グラム  
塩分

ミリグラム  
コレステロール

グラム  
総脂肪

グラム  
炭水化物