

たんぱく質がとれる！
かんたんレシピ～副菜～

はんぺんサラダ



- ① はんぺんをサイコロ状に切る。
- ② 材料と調味料をすべて混ぜ合わせる。

材料

1
人分

はんぺん	1/2枚(50g)
ミックスベジタブル(冷凍可)	30g
調味料	
マヨネーズ	大さじ1/2
ポン酢	大さじ1/2

1人分の栄養価

エネルギー：110kcal
たんぱく質：6.2g
食塩相当量：1.3g