

「マカロニサラダ」

【 材料 5～7回分 】

- じゃがいも … 1/2個
- キャベツ（葉先） … 1/2枚
- にんじん … 1cm厚さの輪切り
- プロセスチーズ … 1個
- マカロニ（乾） … 20g
- ヨーグルト … 大さじ3



ヨーグルトは
甘味の少ないものを
選びましょう。

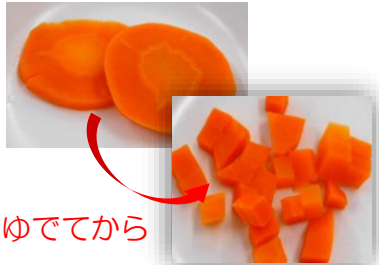


【 作り方 】

- ① じゃがいもとキャベツは5mm～1cm角に切り、ゆでる。
にんじんは薄い輪切りにし、ゆでる。5mm～1cm角に切る。
チーズは5mm角に切る。



じゃがいも・キャベツ



ゆでてから

にんじん



チーズ



マカロニ

- ② マカロニは袋にある表示時間の約倍の時間でゆでる。
水気を切り食べやすい長さに切る（1cm程度）。

- ③ ①と②を合わせ、ヨーグルトで和える。

