



# マカロニサラダ



醤油味のドレッシングで作る和風のマカロニサラダです。マカロニサラダといえばマヨネーズのイメージがありますが、醤油味のドレッシングもよく合います。ぜひ作ってみてください。



**ポイント**

【1人分の栄養価】

エネルギー：63kcal  
タンパク質：1.7g  
塩分：0.6g

マカロニはどの形状のものでも構いませんが、小さめものがおすすめです。

| 材料     | 4人分   |
|--------|-------|
| キャベツ   | 60g   |
| 人参     | 50g   |
| きゅうり   | 40g   |
| ホールコーン | 30g   |
| マカロニ   | 30g   |
| ◆サラダ油  | 大さじ1弱 |
| ◆醤油    | 小さじ2  |
| ◆塩     | 少々    |
| ◆白こしょう | 少々    |
|        |       |
|        |       |
|        |       |
|        |       |

## 作り方

- 1 キャベツ、人参はせん切りにする。きゅうりは3mmの小口切りにし、塩（分量外）でもむ。
- 2 ホールコーンは水気を切る。
- 3 マカロニを茹で、冷まし水気を切る。
- 4 キャベツ、人参をさっと茹で、冷まし水気を切る。
- 5 ◆の調味料をよく混ぜ、ドレッシングを作る。
- 6 野菜とマカロニを⑤のドレッシングで和え、味を調える。

市販のドレッシングで和えたり、ハムやツナを加えたりしてもおいしくできます。