



マカロニサラダ



【材料 4人分】

- ・マカロニ 32g
- ・にんじん 2cmくらい
- ・きゅうり 1/3本
- ・玉ねぎ 1/6個
- ・キャベツ 1枚
- ・ハム 1枚と半分
- ・マヨネーズ 大さじ2と1/2杯
- ・塩・こしょう 少々



【下準備】

- ・マカロニは、マカロニの8~10倍の塩分0.3%濃度の沸騰したお湯に入れて茹でて、冷ましておく。
[260~320ccのお湯に、塩(分量外)1~2g]
- ・にんじんは、千切りにして茹でて冷ましておく。
- ・きゅうりは、縦半分して斜めスライスし、軽く塩もみして、水分をきっておく。
- ・玉ねぎは、薄くスライスし、水にさらした後水けをきっておく。
- ・キャベツは、縦3cm横0.5mmくらいの細切りにする。
- ・ハムは、短冊切り。

【作り方】

- ① 人参、きゅうり、玉ねぎ、キャベツを混ぜあわせ、塩こしょうを少しする。
- ② ①にマカロニ、ハムを入れ、マヨネーズを入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ 仕上げに塩・こしょうで味を調える。



←給食では、フジッリというマカロニ
を使っています。



←ご家庭では、こちらでも◎