



レシピ 9  
ゆで野菜としめじ  
のサラダ

【材料】（1人分）

- さやいんげん・・・・・・・・・・15g
- にんじん・・・・・・・・・・20g
- しめじ・・・・・・・・・・30g
- キャベツ・・・・・・・・・・20g
- サラダ菜・・・・・・・・・・1枝
- マヨネーズ・・・・・・・・・・12g
- 塩・・・・・・・・・・0.1g
- こしょう・・・・・・・・・・少々

【作り方】

にんじん、キャベツ、いんげん、しめじをゆでる。  
野菜を皿に盛りつけ、マヨネーズをかける。

