和風マカロニサラダ

材料　４人分

ささみ水煮	・・・３０ｇ
たまねぎ	・・・１/４個
にんじん	・・・２０ｇ
キャベツ	・・・１枚(５０ｇ)
小松菜	・・・２株(４０ｇ)
大豆水煮	・・・２５ｇ
マカロニ（乾）	・・・２５ｇ

A	マヨネーズ	・・・大さじ２
	しょうゆ	・・・大さじ１/２
	塩	・・・ひとつまみ
	こしょう	・・・少々
かつおぶし		・・・少々
白いりごま		・・・大さじ１/２

作り方

1．たまねぎは薄切り、人参は千切り、キャベツはざく切りにし、ゆでて水にとって冷まし、ざるにあけ水気を切っておく。
2．小松菜はゆでて水にとって冷まし、水気を絞って２ｃｍ幅に切る。
3．マカロニはゆでて水にとって冷まし、ざるにあけて水気を切る。
4．Ａの調味料をボウルに混ぜ合わせる。
5．ゆでた野菜、マカロニ、ささみ、大豆を４へ加えよく混ぜ合わる。
　最後にかつおぶしとごまを加える。

一口メモ

・野菜はきゅうり・れんこん・しめじなどお好みのものでどうぞ！
・大人にも好評です。