

セロリとポテチのサラダ

〈材料／2人分〉

セロリ……………小2本(150g)

マヨネーズ……………大さじ2(24g)

ポテトチップス…20枚程度(20g)



〈作り方〉

- ①セロリは筋を取り、粗みじんに切り、マヨネーズで和える。
- ②食べる直前に①に砕いたポテトチップスを混ぜ、器に盛る。



〈メモ〉

- ・セロリとポテトチップスの意外な組み合わせ！
- ・セロリが嫌いなお子さんもチャレンジしてみてください。
- ・葉をきざんで入れてもよい。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 143kcal たんぱく質 0.9g 脂質 12.7g 食塩相当量 0.4g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索



千葉市美浜保健福祉センター健康課
千葉市食生活改善協議会 美浜支部