



30分

マセドアンサラダ

マセドアンとは角切りのことで、角切りにした野菜やハムを使用したサラダをマセドアンサラダといいます。コロコロとした形がかわいらしく、お好みの食材を使って美味しくいただけます。



こちらの写真ではチーズも加えてみました♪
数種類の野菜を使うので、色合い豊かな一皿が出来上がります。
食卓に並んだらカラフルになりますよ！

材料：2人分

じゃが芋	100g
人参	1/2本
胡瓜	1/2本
ハム	3枚
プロセスチーズ	2個
マヨネーズ	大さじ3

作り方

- ① じゃが芋と人参は皮をむき、1cm角の角切りにして、やわらかく茹でておきます。
- ② 胡瓜とチーズは1cmの角切り、ハムは1cmの色紙切りにします。
- ③ ボールに1、2を入れ、マヨネーズを加えて混ぜ合わせます。

* 味付けはお好みで加減して下さい！



社会福祉法人
聖隷福祉事業団