

食推さんの

おうちで  
ヘルシークッキング<sup>®</sup>

やさしお  
ベジ増しレシピ

野菜 約45g

そらまめ  
スナップえんどう  
人参

1人分

エネルギー：133Kcal

食塩相当量：0.3g

# 春野菜の マスタードサラダ

## 【材料（2人分）】

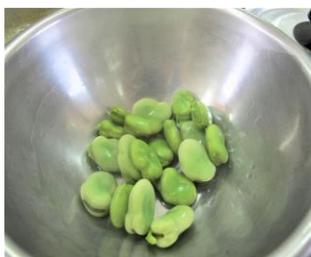
そら豆 10粒（正味30g）  
グリーンアスパラガス 2本（30g）  
スナップえんどう

6本（30g）  
にんじん 1/3本（30g）  
新じゃがいも 小1個（40g）  
塩・こしょう 各少々

砂糖 小さじ1/2  
粒マスタード 小さじ1/2  
マヨネーズ 大さじ2  
酢 小さじ1

## 【作り方】

1. そら豆は包丁で切り目を入れ、塩を多めに入れた湯で3分ほどゆで、薄皮をむく。
2. アスパラガスは根元を切り落として3~4等分に切る。スナップえんどうはへたと筋を取り、人参は皮つきのまま3cm長さの短冊切りにする。
3. じゃがいもは一口大に切り、水の入った鍋に入れ火にかかけ、竹串がすっと通るくらいまで茹でる。
4. 2は熱湯で茹でてざるにあげる。
5. Aを混ぜて1~4を加え和える。



橿原市役所ホームページにて、  
レシピ随時更新中！



橿原市公式YouTubeチャンネル  
「カシイロ」レシピ動画配信！

橿原市 おうちでヘルシークッキング



橿原市 カシイロ レシピ

