



○ 使用製品 だしの素 華

○ 栄養成分表示 (1人前)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
69 kcal	1.8 g	5.6 g	10.0 g	0.3 g

## ○ 材料 (1人前 = 77.2g)

- じゃがいも 45g
- 玉ねぎ 10g
- 人参 5g
- きゅうり 5g
- ハム 5g
- マヨネーズ 7g
- **だしの素 華** **0.2g**
- こしょう 0.01g

## ○ 作り方

- ① 野菜・ハムは食べやすい大きさに切る。
- ② じゃがいも・人参は茹で、じゃがいもは熱いうちにマッシュし冷ましておく。
- ③ マヨネーズ・だしの素 華・こしょうを合わせておく。
- ④ ①・②・③を和える。

