# ミモザサラダ

＜栄養量＞
エネルギー：117kcal
たんぱく質：3.4g
カリウム：92mg
リン：54mg
食塩相当量：0.3g

＜材料＞
レタス･･･10g
きゅうり･･･20ｇ
卵･･･25g（1/2 個）
サラダ油…8ｇ（小 2）
酢…5g（小１）
塩…0.2g

＜作り方＞
１　ゆで卵は白身と黄身に分け、それぞれ茶こしなどで潰して細かくする。
２　レタスは一口大にちぎって、きゅうりは斜めに薄切りにして水にさらす。
３　調味料を合わせてドレッシングを作る。
４　器に水気をよく切ったレタスときゅうり、ゆで卵を盛り、ドレッシングをかける。

偕行会愛知　管理栄養士