

# 懐かしマカロニサラダ

エネルギー (1人前) 184kcal



## 【材料2人分】

- ・ マカロニ 40g
- ・ リンゴ 1/2個
- ・ キュウリ 1/2本
- ・ タマネギ 1/2個
- ・ 塩 少々

- ### ドレッシング
- ・ プレーンヨーグルト 大さじ2
  - ・ マヨネーズ 大さじ2
  - ・ マスタード 小さじ2
  - ・ 顆粒コンソメ 3g
  - ・ 塩、コショウ 少々

# 懐かしマカロニサラダ

- ① マカロニを指定の時間通りに茹で、茹であがったら水で冷やし、マカロニの水気を切っておく。



- ② タマネギを薄い輪切りにして、塩をふってしんなりさせる。キュウリ・リンゴを1cmの角切りにする。



# 懐かしマカロニサラダ

---

- ③ 器にマヨネーズ・プレーンヨーグルト・マスタード・顆粒コンソメを入れ混ぜ合わせ、塩・コショウで味を整えてドレッシングの完成。



- ④ ②で切った玉ねぎを水で洗ってから絞って水気を切る。



# 懐かしマカロニサラダ

---

- ⑤ ドレッシングの器に、タマネギ・マカロニ・キュウリ  
リンゴを入れ、和えたら完成。

