

# マカロニサラダ



エネルギー	352kcal
タンパク質	8.3g
脂質	16.3g
炭水化物	37.2
ナトリウム	551.9m g
リン	161.5mg
カリウム	125.1m g
食塩相当量	1.3 g

## 材料1人分

グンブンマカロニ	40g
温泉卵	30 g
グリーンアスパラ	20 g
スナップえんどう	10 g
A オリーブオイル	12 g
A 酢	4 g
A 粉チーズ	6g
A レモン汁	5 g
A 塩	1g
A 胡椒	少々
A ニンニクのすりおろし	少々

## 作り方

- 1 グンブンマカロニは、沸騰したお湯で2分茹で、水にさらしヌメリをとる。
- 2 アスパラガスは塩茹でし、斜め4cm位に切る。スナップえんどうもへたとすじをとり、お湯でさっと茹でる。
- 3 ボウルにAの材料を合わせ、アスパラ・スナップえんどう・グンブンマカロニ・温泉卵を加えて混ぜ盛りつける。お好みでパルミジャーノチーズを振っても良い。