

簡単！野菜レシピ 24



セロリとポテチのサラダ

<材料>	<4人分>
セロリ	1/2本
マヨネーズ	大さじ2
ポテトチップス	20g



セロリとポテトチップの意外な組み合わせ！

<作り方>

- ① セロリは筋を取り、粗みじん
に切り、マヨネーズで和える。
- ② ①に砕いたポテトチップを混ぜ器に盛る。

<メモ>

・セロリが嫌いなお子さんもチャレンジしてみてください。

<1人分 栄養価 >

エネルギー	87kcal
たんぱく質	1.1g
脂質	6.9g
食塩相当量	0.2g



「ヘルスマイト(食生活改善推進員)」
のおすすめレシピです。

千葉市美浜保健福祉センター健康課

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に
掲載中です。 **美浜区 簡単野菜レシピ** で検索！