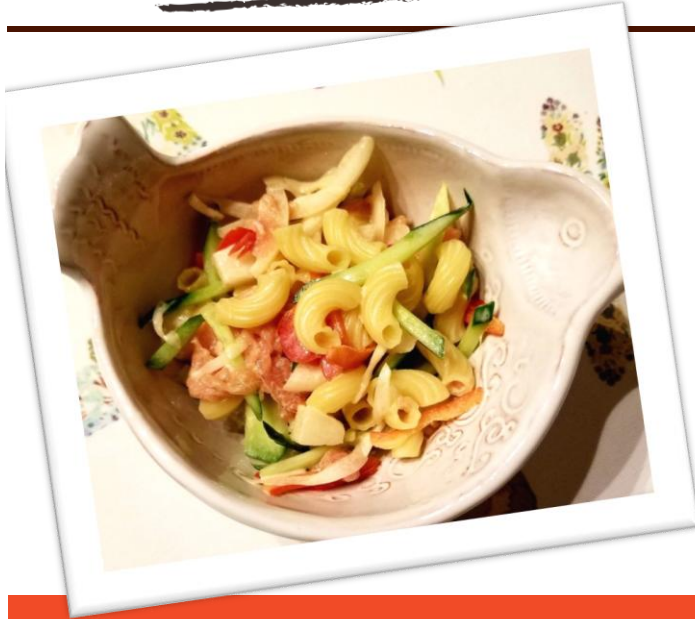


9月初回：上萩

アガ→ラめし!



新食感！梨入りマカロニサラダ♪

アンケート
用紙

感想やご意見
があれば記入し
て切りとり更衣
室のアンケート
箱に入れて下さ
い

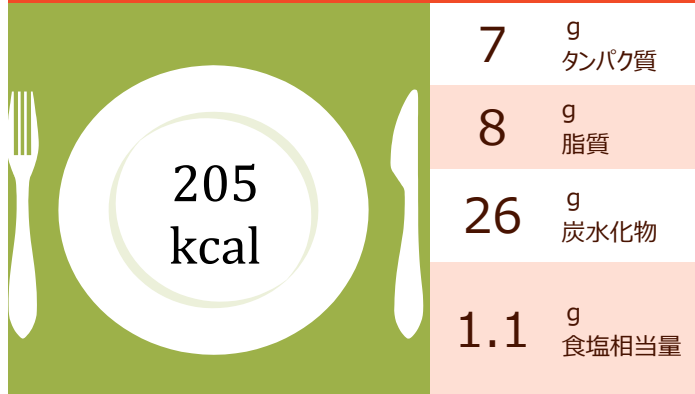
2人分

作り方

マカロニ	50g
生ハム	4枚程度
キュウリ	一本
赤パプリカ	1/4
梨	1/2
マヨネーズ	大さじ1
ポン酢	大さじ1

- 1.マカロニを茹でて冷ましておく
- 2.きゅうりは千切り・パプリカを薄めにスライスする
- 3.梨の皮を剥き、細の目にカットして塩水（レモン水でもよい）にさらしておく
- 4.ボウルにマヨネーズ・ポン酢・1.2.3を入れる、生ハムは手で小さくちぎって入れる
- 5.全体に味がなじむようにしっかりと和えれば完成

栄養成分表 (1人分の含有量)



今月のテーマは梨です！！みずみずしくて甘みとさわやかな香りを併せ持つ梨！！僕も大好きなっ〜！！今回は梨の食感を活かした残暑の厳しい九月をさわやかに過ごす為に考えたサラダです♪ 梨は便を軟らかくしてくれたり腸の蠕動（ぜんどう）運動を良くしてくれる働きがあります！便秘対策にはもってこいの食材なし♪ 野菜嫌いのお子様もこれなら食べられるはず♪ ハムではなく生ハムを使うことで少し高級感あふれる味わいとなっています♪ マカロニが入っているので夏バテ気味の方でもしっかりとエネルギー補給もばっちり！！ たまには違った梨の使い方をしてみてはどうなっ〜！！