

## カリブロのミモザサラダ 材料（4人分）

カリブロ	200 g	ヨーグルト	大さじ2
白菜	200 g	マヨネーズ	大さじ2
みかん（缶）	40 g	卵	1個
レーズン	20 g		

### 【作り方】

- ①カリブロは小房に分け、下茹でておく。白菜は4cm長さの細切りにする。レーズンはお湯で戻しておく。
- ②卵は固茹で卵にし、卵黄と卵白に分け、卵白はみじん切り、卵黄は裏ごししておく。
- ③器に材料を盛り、卵白、卵黄を上から飾る。ヨーグルトとマヨネーズを混ぜ合わせ、食べる直前に上からかける。



エネルギー	117kcal	タンパク質	4.5 g
脂質	6.4 g	塩分	0.2 g

(協力：信愛女学院短期大学)