

# 缶詰め混ぜるだけ簡単サラダ

## 材料（1人分）

- 焼き鳥缶（たれ味） …40g（1缶）
- 野菜ミックス …125g（1袋）
- 卵 …55g（M1個）
- ハーフマヨネーズ …15g（大さじ1/2）



## アレンジ



サラダチキン ハム ツナ缶, カニ缶等を入れてもよいでしょう

エネルギー	たんぱく質
246kcal	18.8g
脂質	塩分
13.7g	1.3g

## 作り方

- ① ゆで卵を作っておく。焼き鳥缶は耐熱皿に移し、電子レンジで30秒程度温める。
- ② ボールに焼き鳥缶（タレも使用），粗くつぶしたゆで卵，マヨネーズを混ぜる。
- ③ 野菜ミックスを②のボールに加え混ぜ合わせる。塩で味を調えたらできあがり。