

# OPEN CAMPUS

2024.7.20



健康栄養学部 2年生が考案したレシピを株式会社だるま様に調理していただいた『企業×大学コラボ』の軽食です♪  
今回は簡単に手作りできる“サラダ”を2種類考えました♪



株式会社 **だるま.**



修文大学  
修文大学短期大学部



✿ 軽食メニュー ✿

## ロールパンサンドイッチ BOX

手作りたまごサラダ

ハム & レタス

ポテトサラダ

ちょこっとフルーツ3種



### ★レシピ①★ 手作りたまごサラダ

#### 【食材】(2人分)

卵 1個 (50g)  
マヨネーズ 大さじ1 (20g)  
乾燥パセリ 少々

### ★レシピ②★ ポテトサラダ

#### 【食材】(2人分)

じゃがいも 1個 (100g)  
人参 1/4本 (20g)  
玉ねぎ 1/6個 (15g)  
マヨネーズ 大さじ1.5 (30g)  
塩こしょう 適量

### 【栄養価】(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
231kcal	6.0g	14.0g	23.0g	1.1g

作り方はとっても簡単!!

食材をゆでたり、つぶしたり、食べやすい大きさに切って、マヨネーズと混ぜるだけ♪

短時間で、たくさん作ることができます。

ぜひお試しください☆

