

もっと野菜を食べよう

～健康かわにし21～

◇◆ちんげん菜のマヨネーズ和え◆◇

1人分エネルギー：87kcal

塩分：0.7g

<材料：4人分>

- ちんげん菜・・・・・・・・2株
- 人参・・・・・・・・1/4本
- かに風味かまぼこ・・・・4本
- コーン・・・・・・・・大さじ2
- ◆マヨネーズ・・・・大さじ2
- ◆しょうゆ・・・・小さじ1
- ◆すりごま・・・・大さじ1



<作り方>

- ① ちんげん菜は、芯と葉に分けて1cm幅に切る。
熱湯に入れて茹で、水気を絞る。
- ② 人参は3cmほどの長さの拍子切りにし、茹でる。
- ③ かに風味かまぼこはほぐしておく。
- ④ ◆をよく混ぜ、①、②、③とコーンを和える。

