

# もっと野菜を食べよう

～健康かわにし21～

## ◆◆さやいんげんのマヨサラダ◆◆

1人分エネルギー： 32kcal

食塩相当量： 0.5g

<材料：4人分>

さやいんげん・・・100g  
(20本程度)

かに風味かまぼこ・・・4本

◆マヨネーズ・・・大さじ1

◆しょうゆ・・・小さじ1/2

◆すりごま・・・小さじ1



<作り方>

- ① さやいんげんは茹でて、3cm程度の長さに切る。
- ② かに風味かまぼこは半分の長さに切り、ほぐしておく。
- ③ ◆を混ぜ合わせて、①、②を和える。

