

料理名 「 やさいのマヨぽんあえ 」

<栄養価>

エネルギー	:	54	Kcal
たんぱく質	:	2.6	g
脂質	:	3.3	g
カルシウム	:	29	mg
鉄	:	0.1	mg
ビタミンA	:	37	μgRE
ビタミンB1	:	0.02	mg
ビタミンB2	:	0.05	mg
ビタミンC	:	10	mg
食物繊維	:	0.7	g
食塩相当量	:	0.8	g



材 料	分量 (g)	作 り 方
かにかまぼこ	2本	① かいわれ菜の根を取って洗い、しっかり水を切る。(かいわれ菜が長いときは半分に切る) ② かにかまぼこは細長くほぐす。ホールコーン缶は汁を切る。 ③ ボウルに、①②を入れ、マヨネーズとぽん酢しょうゆを加えて全体をまぜ、味がなじんだら出来上がり。
ホールコーン缶	10	
かいわれ菜	20	
マヨネーズ	4	
ぽん酢しょうゆ	5	

◎調理のポイント

- ・マヨネーズで食欲を出し、時間のない朝でもしっかり脂質がとれるようにします。
- ・白すりごまを入れると、さらに香りもよくなります。