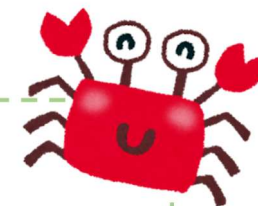


かんたん！ 千切り野菜のマヨ和え



材料(2人分)

千切りカット野菜……140g
かにかまぼこ……40g (5本)



<調味料>

マヨネーズ……30g (大さじ2)
減塩しょうゆ……11g (小さじ2)
かつお節……1g (1袋)
白ごま……2g (小さじ1)

<作り方>

- ① 千切りカット野菜に、かにかまぼこを割いて加える。
- ② 調味料をすべて混ぜ合わせる。



<1人当たり>

エネルギー 147kcal
塩分 0.8g
野菜量 70g

★調理のポイント★

スーパーやコンビニで売っている千切りカット野菜に、かにかまぼこを加え、和えるだけの簡単レシピです。
かつお節の香りが◎



さばまっき

