

れんこんと水菜の赤しそマヨあえ



材料・下準備(2人分)

- れんこん …………… 100g
：皮をむき、いちよう切りにする
- 水菜 …………… 1/4袋(50g)
：食べやすい大きさに切る
- 赤しそふりかけ …… 小さじ1/4(1g)
- マヨネーズ ………… 小さじ3

Point

れんこんは電子レンジの加熱時間を短くして、水菜は加熱しない調理をすることで食感を残します。

作り方

- ① 耐熱容器にれんこんを入れ、ふわっとラップをして電子レンジ(600W)で3分程度加熱し、粗熱をとる。
- ② ①に水菜・赤しそふりかけ・マヨネーズを加えてあえる。

1人分

エネルギー	たんぱく質	食物繊維	食塩相当量
80kcal	1.3g	1.8g	0.4g

