

もやしのめんつゆ マヨサラダ

1人分野菜量



1皿分



材料・下準備(3人分)

- ❖もやし …………… 1袋(200g)
- ❖にんじん …………… 1/4本(35g) : 細切り
- マヨネーズ …………… 大さじ1
- めんつゆ(3倍濃縮) …… 大さじ1
- かつお節 …………… 小1パック(2.5g)

Point

もやしは1年中安価で、
使いやすい野菜です。
かつお節のうま味で
うす味でもおいしく
いただけます。

作り方

- ① 耐熱容器にもやしとにんじんを入れ、ふわっとラップをして電子レンジ(600w)で3分程度加熱する。
- ② ①の水気を絞り、マヨネーズとめんつゆであえる。
- ③ ②を皿に盛って、かつお節をかける。

1人分

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
51kcal	1.1g	0.7g	104mg	6mg

