

13 みず菜の明太マヨネーズ和え

副菜



食事バランスガイド



主食 (ごはん/パン類)
 副菜 (野菜きのこ、いも、海藻料理)
 主菜 (肉・魚・卵、大豆料理)
 牛乳・乳製品
 果物
ごはん(中盛り)だったら 4杯程度
 野菜料理5皿程度
 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度
 牛乳だったら1本程度
 みかんだったら2個程度

【材料】 4人分

みず菜 200g
 明太子 1/4 腹 (約 30g)
 マヨネーズ 大さじ 1

【作り方】

- ① みず菜はさっとゆで水気をしぼり、3～4cmに切る。
- ② 明太子とマヨネーズをよく混ぜ合わせ、みず菜を和える。

《一人分栄養量》 エネルギー 43Kcal たんぱく質 3.1g 脂肪 2.6g 塩分 0.5g

《ワンポイントアドバイス》 明太子とマヨネーズの量はお好みで変えてください。明太子のかわりに焼きたらこもおいしいです。