

シャケマヨ丼

〈材料〉1人分

| | |
|-------|-----------|
| ごはん | 150g |
| レタス | 小2枚(20g程) |
| 鮭フレーク | 大さじ2 |
| マヨネーズ | 大さじ1 |
| めんつゆ | 薄めて大さじ4 |



〈栄養価〉1人分

| | |
|--------|------------|
| ○エネルギー | : 409 kcal |
| ○たんぱく質 | : 11.5g |
| ○脂質 | : 13.0g |
| ○ビタミンC | : 1mg |
| ○食塩 | : 2.9g |

〈作り方〉

- ①どんぶりに、ご飯、レタス、鮭フレークの順にのせていく。
- ②①にマヨネーズ、しょう油をかけて完成☆

味なPOINT

鮭フレークとマヨネーズ、めんつゆのコラボに
レタスのシャキシャキ感!!
一度食べたらやみつきになること
間違いないですよ!