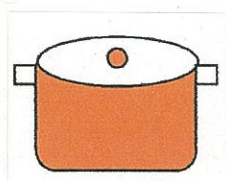


このレシピで

野菜が 100 g

とれます♪

ここがスゴイ！！



小松菜とちくわの マヨネーズ和え



● 材料 (1人分) ●

- | | |
|--------|-----------|
| ・小松菜 | 2株 … 100g |
| ・ちくわ | 1本 |
| ・マヨネーズ | 大さじ 1 |
| ・しょうゆ | 小さじ 1/2 |
| ・砂糖 | ひとつまみ |
| ・白炒りごま | 小さじ 1/2 |



● 作り方 ●

- ① 小松菜は4cm程度の長さに切り、ラップで包んで電子レンジ500wで2分加熱する。
- ② ちくわは5mm程度の厚さに切る。
- ③ ①と②を合わせ、マヨネーズ、しょうゆ、砂糖、白炒りごまを加え、混ぜる。