

ブロッコリーの味噌マヨ和え



エネルギー69kcal たんぱく質2.4g
脂質5.8g 炭水化物3.1g 食塩0.3g

【コメント】

マヨネーズは味噌やポン酢と相性がいいです。好きな野菜にかけてみてください。

【材料】

マヨネーズ 大さじ3
味噌 小さじ1

【作り方】 調理機器：なし

- ① マヨネーズと味噌を混ぜる
- ② お好きな野菜にかける(つける)

【材料1人分】

ブロッコリーなど
お好みの野菜 50g

切干大根和え物



エネルギー61kcal たんぱく質5.7g
脂質0.4g 炭水化物9.2g 食塩1.1g

【コメント】

さきいかの味とポン酢、柚子こしょうが切干大根の味を引き立てます。

【材料1人分】

切干大根(乾物) . . 10g
さきいか 10g
ポン酢 小さじ1
柚子こしょう 少々

【作り方】 調理機器：なし

- ① 切干大根を水で戻す(20分くらい)
- ② 戻した切干大根を絞り、さきいかを和える
- ③ ポン酢と柚子こしょうを和え味を整える

