

★副菜★（体の調子を整える）



マヨゴマ和え

マヨネーズとみそ、ごまの風味で野菜がたっぷりおいしく食べられます。色々な野菜で試してみてください(^^♪

【材料】（4人分）

- ・ いんげん…20 g
- ・ きゅうり…100 g（1本）
- ・ ちくわ…40 g
- ・ にんじん…40 g
- ・ えのきだけ…40 g
- ・ ごま…4 g（小さじ2）
- ・ 米みそ（赤色辛みそ）…8 g
（小さじ1・1/3）
- ・ 砂糖…4 g（小さじ1・1/3）
- ・ マヨネーズ…12 g（大さじ1）

A



【作り方】

1. いんげんは洗ってすじを取り、塩を加えたお湯で色よくゆでたら食べやすい長さに切っておく。
2. にんじんは洗って皮をむき、いちょう切りに、えのきだけは2～3 cmの長さに切る。ちくわは輪切りにし、それぞれゆでてざるにあげておく。
3. きゅうりは洗って薄い輪切りにし、塩（分量外）をまぶして塩もみにし、水気を絞る。
4. Aをボウルに混ぜ合わせたところに1～3を加え、調味する。
 - * いんげんは冷凍を使用すると手軽です。
 - * 水で戻したわかめを加えたり、ちくわの代わりにツナやハムを加えてもおいしいです。

【栄養価】（1人当たり）

エネルギー53kcal、たんぱく質 2.2g、脂質 2.6 g、塩分 0.4g

