

にらとちくわのマヨネーズ和え

◇ポイント

- ・ニラの甘みがあるので砂糖は調節してください。

◇材 料(4人分)

ニラ	1 束	【A】	
竹ちくわ	2 本	マヨネーズ	大さじ2
卵	1 個	つゆの素	大さじ1/2
だし	小さじ1	すりごま	大さじ1
みりん	小さじ1	砂糖	小さじ1
油（炒め用）	大さじ1		



◇作り方

- ① ニラは洗い3 c m程度の幅に切る。
- ② ちくわは5 mm程度に輪切りする。
- ③ 卵にだしとみりんを加えてスクランブルにしておく。
- ④ ①と②を熱湯に入れ3 0秒程度さっと茹でて水切りし、よく冷ましておく。
- ⑤ ④に③と【A】を加えて混ぜたら完成。

◇栄養価（1人分）

・エネルギー	119kcal
・脂 質	7.7g
・たんぱく質	5.7g
・塩 分	0.9g