あと1品すぐできる！

小松菜のゆかり
マヨネーズ和え

調理時間

10 分

1人あたりの野菜量

65 g

アレルギー物質（28品目）

卵

秋

副菜

小松菜

材料（2人分）

小松菜	1/2束(80g)
にんじん	1/4本(50g)
ゆかり	小さじ1
マヨネーズ	小さじ2

作り方

① 小松菜は茹でて水気を絞り、3cm長さに切る。にんじんは3cm長さの短冊切りにし、茹でる。

② ①とゆかり、マヨネーズを加えて混ぜる。

ポイント

あと1品足りない時に、すぐ作れます！小松菜をキャベツなど他の野菜に変えてもOK！

1人分の栄養素量

エネルギー	たんぱく質	食物繊維	食塩相当量
45 kcal	0.９ g	1.４ g	0.６ g

レシピ提供：東近江市健康推進員協議会