



食育指導員おすすめ!

地産

やさしいレシピ

# 水菜とちくわの マヨ和え



所要時間



15分

## 【材料】（2人分）

- ・水菜…100g    ・ちくわ… 2本
- ・A マヨネーズ…大さじ1.5    塩…少々  
こしょう…少々    レモン汁…大さじ1

## 【作り方】

- ①水菜を茹でて軽く絞り、3cmの長さに切る。  
ちくわは3cmの長さで5mm幅に切る。
- ②ボールにAを入れて混ぜ、①を和える。

## 【栄養成分など】（1人分）

- ・エネルギー 113kcal
- ・たんぱく質 4.9g
- ・脂質 7.4g
- ・炭水化物 7.5g
- ・食塩相当量 1.3g
- ・野菜量 50g

少ない材料で手軽に作れます。こしょうをしっかり効かせて、ピリッとアクセントに♪

