

わさびマヨネーズあえ

材料（2人分）

| | | |
|-------|-----|-----|
| きゃべつ | ・・・ | 50g |
| きゅうり | ・・・ | 20g |
| かにかま | ・・・ | 10g |
| わさび漬 | ・・・ | 5g |
| マヨネーズ | ・・・ | 7g |

1人分

エネルギー
77kcal

塩分
0.4g



マヨネーズは塩分が
少ない調味料♪

大さじ1杯あたりの塩分



マヨネーズ
0.3g



しょうゆ
2.6g

作り方

- ①きゃべつときゅうりは千切りにする。
- ②きゃべつは熱湯で茹でてさます。
- ③かにかまはさっと熱湯で茹で、冷ましてほぐしておく。
- ④わさび漬とマヨネーズを合わせて混ぜる。
- ⑤きゃべつときゅうりとかにかまと④を混ぜ合わせ、器に盛る。



塩分控えめでも
おいしい!