


なばなの明太子和え



材料 【2人分】

なばな	1束
明太子	1腹(50g)
マヨネーズ	大さじ2
レモン	1/4個

 <1人分の栄養価>
エネルギー 137 kcal

 塩分 1.6 g

1人分の野菜量 75 g

作り方

- 1) なばなをサッと塩茹でする。水気を絞り、3cmの長さに切る。
- 2) ボウルにマヨネーズと明太子をほぐし入れ、混ぜる。
- 3) なばなを2)のボウルに入れて和える。
- 4) レモンを搾る。

Cooking Point

- ・ なばなを茹ですぎないように気をつけてください。
- ・ パンと相性がよいので、ロールパンに挟むなど、サンドイッチの具に利用してもよいでしょう。



対象：大人向け