味噌マヨ和え

＜材料＞

きゅうり	20g
キャベツ	30g(小 1/2)
豆みそ	1.5g
マヨネーズ(卵黄型)	4g(小 1)

＜栄養量＞

エネルギー	40kcal
蛋白質	1.0g
カリウム	115mg
リン	22mg
食塩相当量	0.3g

＜作り方＞

1. きゅうりは輪切り、キャベツは色紙に切り茹でこぼして水にさらす。
2. みそとマヨネーズを合わせて、1を和える。

＊きゅうりは塩もみの代わり程度にサッと茹でこぼすと色がきれいに仕上がります。

偕行会　管理栄養士