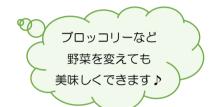
カニかまとスナップエンドウ のごまマヨ和え

【材料(2人分)】

- ・スナップエンドウ…140g
- カニかま…小2本
 - ・削り節…小1袋
 - ・マヨネーズ…小さじ2
- A すりごま…小さじ2
 - |・めんつゆ(2 倍濃縮)…小さじ1





【作り方】

- ① スナップエンドウは筋を取る。カニかまは食べやすい大きさにほぐす。
- ② ①を耐熱ボールに入れ、ふんわりラップをして電子レンジ(600w)で2分加熱し、粗熱をとる。

(水けが出ていればキッチンペーパーでふき取る。)

③ A を加えて混ぜ合わせる。







エネルギー・・・92kcal たんぱく質・・・5.0g 脂質・・・4.8g カルシウム・・・72mg 鉄・・・0.9mg 食塩相当量・・・0.5g

(1 人分