

# カニかまとスナッフエンドウ のごまマヨ和え



## 【材料(2人分)】

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

ブロッコリーなど  
野菜を変えても  
美味しくできます♪

## 【作り方】

- ① スナッフ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)