



副菜

人参のマヨみそ和え

～人参をおいしく手軽に～



一人分の栄養価 エネルギー 40kcal たんぱく質 0.7g 食塩相当量 0.2g

材料(2人分)

人参	100g
A { マヨネーズ	大さじ 1/3(4g)
味噌	小さじ 1/3(2g)
いりごま(白)	小さじ 1/2(1.5g)

作り方

- 【1】人参は 3～4cm長さの 短冊切りにし
ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で
1分程度加熱する。
- 【2】A を合わせておく。
- 【3】【1】の人参が冷めたら A の調味料で
和える。

ポイント

マヨみそはいろいろな料理のアレンジに使えます。