

つくってみませんか？

季節の野菜を人気の味つけで♪



<かき菜のごまマヨネーズあえ>

材料(4人分)

かき菜(2～3cmカット)	…	100g
キャベツ(6mmスライス)	…	130g
かまぼこ(千切り)	…	40g
粒コーン	…	30g
○マヨネーズ	…	大さじ2
○さとう	…	小さじ1
○しょうゆ	…	小さじ1
○すりごま	…	大さじ1

作り方

- ① 野菜はゆでて冷ます。
- ② 1の野菜、かまぼこ、コーンに○の調味料を入れて和える。

