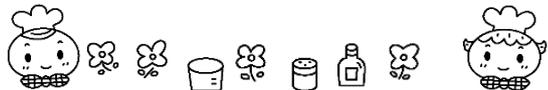


つくってみませんか？

旬のかき菜は安くて栄養満点♪



<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
にんじん(千切り)	…	30g
かまぼこ(千切り)	…	40g
粒コーン	…	30g
○マヨネーズ	…	大さじ2と1/2(35g)
○さとう	…	小さじ1強
○しょうゆ	…	小さじ1
○すりごま	…	大さじ2と1/2

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。

