

大根マヨポンあえ

1人分 栄養量

 41kcal

 4.0 g
炭水化物

 0.6g
塩分



食器提供：鶴林窯

材料（2人分）

- ・ 大根 100 g
- ・ 水菜 20 g
- ・ 塩昆布 4 g
- ・ すりごま 小さじ1
- ① ・ マヨネーズ 小さじ1
- ・ 味ぽん 小さじ1

作り方

- ① 大根は千切り、水菜は4cm程度に切る。
- ② ①の大根と水菜をサッとゆでて水にとり、水気を切る。
- ③ 塩昆布①とあえる。
- ④ 皿に盛る。