

調味料の中でも塩分が控え目なマヨネーズ。カロリーに注意しながら上手に利用しましょう。

副 菜

筍とささみの明太子マヨ和え

《材料：2 人分》

- たけのこ（水煮） 80 g
- ささみ 2 本
- 小松菜（又はほうれん草） 30 g
- マヨネーズ 小さじ2・1/2
- 明太子 5g
- 白ねぎ 1 cm（3 g）

- ① 鍋に湯を沸かし塩を加え、ささみをゆでる。
そのまま冷まし、あら熱がとれたら、手でさく。
- ② たけのこ、小松菜はそれぞれゆでる。たけのこは、うす切り、小松菜は4cmの長さに切る。
- ③ 白ねぎをみじん切りにする。
- ④ ボールに、マヨネーズ、ほぐした明太子、③を入れ混ぜ①、②を加えて和える。



栄養価計算・・1 人分 <調理時間：約 1 5 分>

エネルギー：1 0 4 kcal 食塩相当量：0. 3 g

問い合わせ先

宗像市健康づくり課

電話：0940-36-1187