

適塩メニューレシピ



鳥取市
適塩イメージキャラクター

☆小松菜のワサマヨ和え☆



【材料（4人分）】

小松菜 320g
かに風味かまぼこ . . . 1本（12g）
A マヨネーズ 大さじ2
わさび(チューブ) ・小さじ1～2

【作り方】

- ① 小松菜はゆでて3cmの長さに切る。
かに風味かまぼこはみじん切りにする。
- ② ボウルにAの調味料を入れよく混ぜる。
①を加えて和える。

わさびの辛みが
アクセントに
なっぺおいしい♪



《 1人分 エネルギー：70kcal、食塩相当量：0.5g 》