

## ひじき煮と里芋のマヨネーズ和え



### 【1人分の栄養価】

エネルギー	97kcal
脂質	2.1g
たんぱく質	5.8g
食塩相当量	0.5g

### 材料(2人分)

- ・ひじき煮(市販品) 1パック (60g)
- ・冷凍里芋 100g
- ・マヨネーズ 大さじ1

### 作り方

- ①冷凍里芋は耐熱容器に並べ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600w)で3分加熱する。粗熱がとれたら水気をきり、フォークなどでつぶす。
- ②①にひじき煮とマヨネーズを加えて混ぜ合わせる。



### 減塩ポイント

ひじきのお惣菜に里芋とマヨをプラス！  
かさ増しで減塩効果にも！