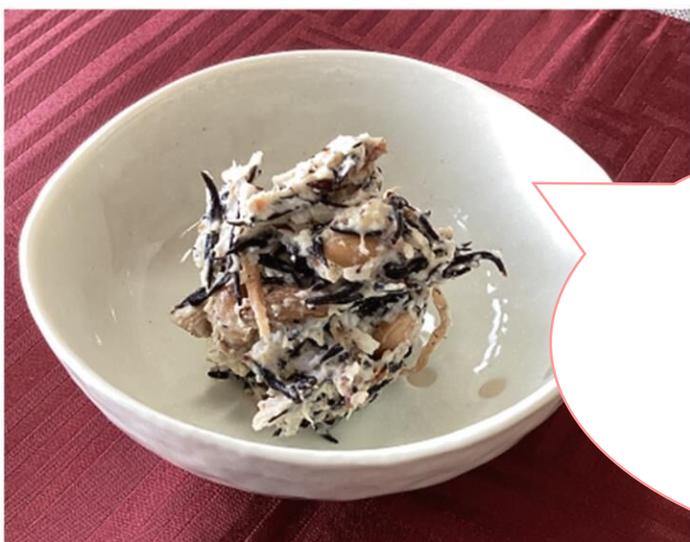


ひじき煮と里芋のマヨネーズ和え



【1人分の栄養価】

エネルギー	127kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	8.3g
食塩相当量	0.4g

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ネーズをプラス！
かさ増しで減塩効果にも！