

～高齢者に人気の副菜レシピ～

お手軽度

★★★

野菜使用量

60 g/人

献立名

ゴボウのマヨ醤油和え

材料2人分

- ・ ゴボウのささがきカット済 100g
- ・ 赤ピーマンスライス 20g (1/6個くらい)
- A ・ 七味唐辛子 少々
- ・ マヨネーズ 大さじ1と1/3
- ・ 濃口醤油 小さじ1/2



エネルギー	100	kcal	たんぱく質	1.2	g
脂質	7.7	g	炭水化物	6.5	g
塩分	0.3	g			

ひとことコメント (一人当たり)

ごぼう等の根菜を使用した和え物は人気です。七味のピリ辛とマヨネーズと醤油のコクが効いて美味しいと評判です。

作り方

1. ごぼうのささがきと赤ピーマンはそれぞれ火を通して冷ましておく。
2. Aの調味料を合わせたもので1を和える。