

献立名「 ニラともやしの味噌マヨ和え 」

献立の特徴； 味噌マヨでニラが食べやすくなる。

調理のポイント； 味噌はお好みのものを使用する。

食品材料名	純使用量 (g) (4人分)	作 り 方	
ニラ	100	ニラは、5cmに切る。えのき茸は石づきを取る。ちくわはうすい半月切りにする。	
もやし	200		
コーン	40		
えのき茸	80		
A {	ちくわ	40	たっぷりの湯で、コーン、もやし、えのき茸、ニラをさっとゆでる。
	味噌	大さじ1	
	マヨネーズ	大さじ1	Aを合わせ、味噌マヨを作る。
	酢	小さじ1/2	
	砂糖	小さじ1	
		とちくわを味噌マヨで和える。	

【1人あたり】 野菜の重量 85g

【1人当り栄養価】エネルギー；72kcal、脂質；3.0g、食物繊維；2.8g

バリエーション

- ・ちくわの代わりにツナ缶でもよい。

