

キャベツのおかかマヨ和え



マヨネーズ・醤油・かつお節のうま味で野菜がおいしく食べられます。もう一品ほしいときにピッタリ！冷蔵庫にある野菜でアレンジすることもできます。

材料（4人分）

キャベツ	100 g	（葉2枚程度）
人参	26 g	（1/5本程度）
むき枝豆	26 g	（26粒程度）
もやし	78 g	（1/2袋弱）
★醤油	6 g	（小さじ1）
★マヨネーズ	18 g	（小さじ4と1/2）
★かつお節	5 g	

切り方

5mm程度の千切り

千切り

作り方

- 1.キャベツ、人参、もやしを茹でて冷水で冷やし、水気を絞る。
- 2.枝豆と1をボウル等に入れ★の調味料で和える。

