

登米の恵み 野菜レシピ

❀ 野菜のマヨからし和え

材 料(4人分)

・鶏ささみ	1本
・にんじん	80g
・きゅうり	1本
・ブロッコリー	100g
・A	
┌マヨネーズ	大さじ4
└練りからし	小さじ2

作り方

- ① 鶏のささみはゆがいて食べやすくさく。
- ② きゅうりと人参は短冊切りにし、ブロッコリーは小房に分ける。
人参とブロッコリーは、それぞれ茹でておく。
- ③ 茹でた材料の水気をキッチンペーパーで軽くふきとる。
- ④ マヨネーズと練りからしを混ぜ合わせ、①の鶏ささみと②の野菜を和える。

[1人あたり]

エネルギー: 178kcal 食塩相当量: 0.5g

※不足しがちな野菜一皿70g分(1人分)を摂取することができます。

《ひとくちメモ》

- ◆ブロッコリーは、ビタミンCやカリウム、食物繊維が豊富で、人参には、カロテンやカルシウムが豊富に含まれます。
- ◆コクのあるマヨネーズにからしを加えることで味を引き締めてくれます。

