



大豆のカレーマヨネーズ和え

《材料…4人分》

茹で大豆 80g
ミックスベジタブル 50g
芽ひじき(乾) 8g

カレーマヨネーズ

マヨネーズ 大さじ1強
カレー粉 小さじ1と1/2
レモン汁 小さじ1と1/2
塩 指2本で1つまみ

【作り方】

- ① 大豆とミックスベジタブルは、熱湯でさっと茹でてザルにとる。
- ② 芽ひじきは、20分水に浸けて戻す。熱湯で茹でてザルにとる。
- ③ ①、②とも、キッチンペーパーで水気を拭く。
- ④ カレーマヨネーズで③を和え、器に盛る。

1人分栄養価

熱量 67kcal
たんぱく質 3.3g
鉄 0.8mg
食物繊維 2.7g
葉酸 12μg
食塩相当量 0.4g

