



きゅうりのわさびマヨ和え



材 料 [2人分]

- きゅうり …………… 2本
- マヨネーズ …………… 小さじ1.5
- ヨーグルト(無糖) …… 小さじ1.5
- 粉わさび …………… 少々

作り方

- ①きゅうりは乱切り。
- ②調味料を混ぜ合わせ、きゅうりと和える。



1人分の栄養価等

- 48Kcal
- 塩分 0.1g