



ズッキーニのわさびマヨ



材 料 (2人分)

- ズッキーニ …………… 1本 (200g)
- ちくわ …………… 1本
- マヨネーズ …………… 大さじ1
- ねりわさび …………… 小さじ1/2
- スライスチーズ …… 1枚



Ebetsu Vegetable Life

作り方

- ① ズッキーニは5mm幅の半月切り、ちくわはななめ薄切り。
- ② 耐熱容器にズッキーニと大さじ1の水を入れ、ラップをしてレンジで2分加熱。
- ③ 熱いうちに水気を切り、わさび、マヨネーズ、チーズを入れ、よく混ぜ合せる。

1人分の栄養価等

- 104Kcal
- 塩分 0.6g