

時短♡ 電子レンジでもOK! お手軽野菜レシピ

マヨネーズで菜の花の苦みが和らぎ食べやすくなります。
わさびの風味で減塩!



菜の花のわさびマヨネーズ和え

(1人分 エネルギー49kcal 塩分 0.5g)

《材料》 2人分

菜の花	140g
A [マヨネーズ	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
わさび	チューブ1cm (お好みで)
のり	お好み



《作り方》

- ①菜の花はさっと茹で、食べやすい長さに切る。
- ②ボウルにAを入れてよく混ぜ、①を加えて和える。
- ③皿に盛り付け、お好みでもみのりや刻みのりをかける。

