

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。

