



ごまネーズ



栄養価(1人分)

エネルギー： 79 kcal

たんぱく質： 1.2 g

塩分： 0.4 g

組み合わせ

コッパン 牛乳

鱈のバジル焼き

ごまネーズ

オニオンスープ

材料【4～5人分】

れんこん	100g
キャベツ	100g
人参	1/3本
すりごま	大さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1.5
マヨネーズ	大さじ3

～作り方～

- ① れんこんはいちょう切り、人参とキャベツは、千切りにしておく。
- ② ①を火が通るまで茹で、冷ましておく。
- ③ 調味料はよく混ぜ合わせておく。
- ④ ②と③を和える。

一口メモ



ごまには食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維はお腹の調子を整えてくれる効果があります。マヨネーズと合わせることで、野菜も食べやすくなります。

