

うどのマヨネーズあえ



◆材料◆



- うど・・・・・・・・・・10g
- 酢・・・・・・・・・・少々
- にんじん・・・・・・・・・・5g
- きゅうり・・・・・・・・・・10g
- 塩・・・・・・・・・・少々
- キャベツ・・・・・・・・・・30g
- ツナ缶・・・・・・・・・・10g
- マヨネーズ・・・・・・・・・・10g

作 り 方

- ① うどは皮を剥き、短冊切りし、水にさらします。酢を入れたお湯で茹でます。
- ② にんじんは縦切りにし、茹でて、水冷します。
- ③ きゅうりは縦半分の斜め切りにして、塩少々で下味をつけます。
- ④ キャベツは短冊切りにし、茹でて、水冷します。
- ⑤ ①～④の野菜とツナ缶、マヨネーズをあえてできあがりです。

栄養成分

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
111kcal	2.7mg	10mg	0.8g	142mg	14g