

さといものごまマヨ和え



【栄養価（1人分）】

エネルギー：132kcal

たんぱく質：9.8g

脂質：5.4g

炭水化物：14.4g

食塩相当量：0.8g

【材料（4人分）】

さといも（冷凍） 1袋（250g）

A { マグロ缶（味付） 1缶
すりごま 大さじ2（18g）
マヨネーズ 大さじ1（12g）
青のり 適量

【作り方】

- ① さといもは電子レンジ（500w）で7～8分加熱する。
- ② Aを混ぜ合わせ、①を入れて粗めにつぶす。
- ③ 器に盛り、青のりをちらす。

青のりのかわりに小口切りのねぎをちらしてもおいしいです。