

# かぶときゅうりの ワサビマヨ和え

簡単



## 《1人分栄養価》

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
63	0.7	5.5	0.5

マヨネーズをプラス1  
した味つけで、マンネリ  
から脱出！

## 材料 (2人分)

かぶ	100 g
きゅうり	1/2本 (40 g)
塩	ひとつまみ
マヨネーズ	大さじ1 (14 g)
ポン酢	小さじ2/3
練りわさび	適宜

## 作り方

- ① かぶ、きゅうりは食べやすい大きさに薄くスライスする。
- ② 塩を振ってよくなじませてからさっと水で流し、しっかり絞る。
- ③ 調味料を合わせて、②と混ぜ合わせる。

減塩  
知っ得ポイント

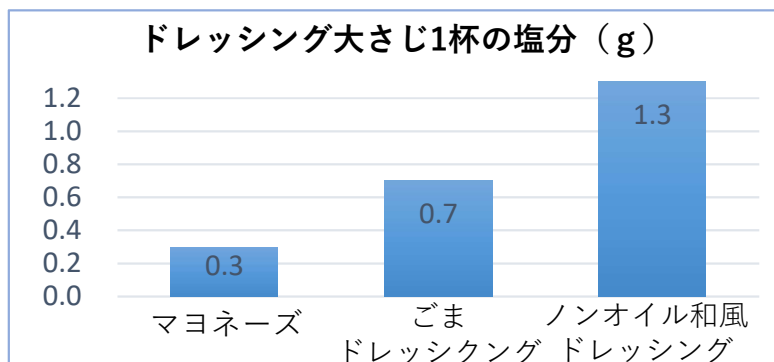
## マヨネーズとの組み合わせ いろいろ

味噌マヨ・・・「+味噌」  
からしマヨ・・・「+ねりからし」  
梅マヨ・・・「+梅干し」  
カレーマヨ・・・「+カレー粉」  
オーロラソース・・・「+ケチャップ」  
ヨーグルトマヨネーズ  
・・・「+ヨーグルト」

他にもいろいろな組み合わせを  
見つけてみて下さいね！

## 塩分そのくらい？(ドレッシング編)

お料理に合わせて上手に使い分けるといいですね。



参考：日本食品標準成分表(八訂)

※表示の重量は目安量です。  
※商品によって異なりますので、成分表示を活用してください。