

キャベツとちくわのワサマヨあえ ～わさびの辛味がアクセント～



1人分 56kcal
塩分 1.0g

材 料（2人分）

キャベツ	1～2枚（100g）
ちくわ	小1本（30g）
A { マヨネーズ	大さじ1
わさびチューブペースト	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1

※わさび缶入り粉末の方が、香りが良い。

作り方

- ① キャベツは一口大のザク切り、ちくわは輪切りにする。
- ② 熱湯で①をサッとゆでる。
(電子レンジ(600w)でラップをし、2分間加熱でも可。)
- ③ 冷めたら、水切りし、Aと和える。