

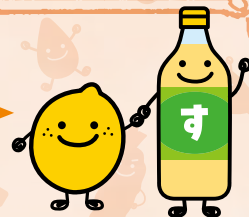


# でき 適しおレシピ

全レシピはこちら



マヨネーズのコクと  
ポン酢の酸味で  
簡単減塩!



## 副菜 小松菜と大根の マヨポン酢和え

### 〈材料(2人分)〉

小松菜…60g

大根…40g

A [マヨネーズ…小さじ1 ポン酢しょうゆ…小さじ1]

### 〈作り方〉

- 1 小松菜は茹でて水気を切り、3cm長さに切る。  
大根はせん切りにし、水にさらす。
- 2 Aを混ぜ合わせ①を加えて和える。

※他の野菜に変えてもOK!



🕒 調理時間 10分

🔥 エネルギー 23kcal 食塩相当量 0.25g

※「適しお」とは、福島市が推進している「健都ふくしま創造事業」の食環境整備における減塩の取り組みを進めるためのキャッチフレーズです。

福島市食育推進委員会・福島市