

女池菜の辛子マヨネーズかけ

<栄養価 (1人分)>

エネルギー 57 kcal たんぱく質 1.1g

脂質 4.9g 炭水化物 2.5g 塩分 0.3g

材料 (4人分)

女池菜 240g

マヨネーズ 大2

辛子 大1/2

作り方

①女池菜を茹でて4cm長さに切る。

②マヨネーズと練り辛子を混ぜ合わせる。

③皿に女池菜を盛り②をかける。

