

## 副 菜

# まいたけのマヨネーズ和え

まいたけの香りとマヨネーズのコクで薄味でもおいしく食べられる減塩レシピです。



### ●栄養価（1人分）

エネルギー	40kcal
たんぱく質	1.3g
脂質	3.3g
食塩相当量	0.3g

### ●材料（2人分）

- まいたけ（裂く）……………1パック
- しょうゆ……………小さじ1/2
- マヨネーズ……………小さじ2
- 万能ねぎ（小口切り）……2本

### ●作り方

- ① まいたけはフライパンで乾煎りし、しょうゆを絡める。
- ② ボウルに①とマヨネーズ、万能ねぎを入れて和える。