



スナップえんどう味噌マヨ和え

栄養士コメント

春から初夏にかけて旬のスナップえんどうは、柔らかくて甘味の強い、色鮮やかな食材です。また カロテンやカリウムを多く含んでいます。味噌を加えることで甘さを引き立てます。

作り方

- : スナップえんどうは筋を取り茹でる。
- : 味噌、マヨネーズをよく混ぜる。
- : スナップえんどうを半分に切り、 と和え、七味唐辛子をかける。



成分値 (1人分)

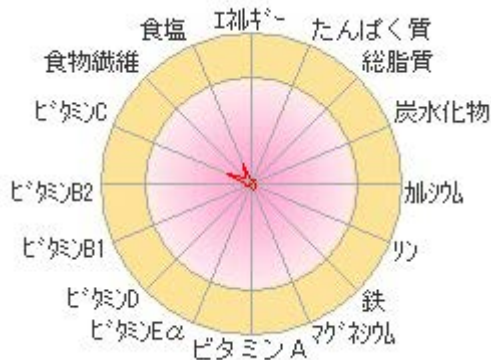
摂取値 単位

1. エネルギー	38 kcal
2. たんぱく質	1.8 g
3. 総脂質	1.6 g
4. 炭水化物	5.5 g
5. カルシウム	17 mg
6. リン	33 mg
7. 鉄	0.3 mg
8. マグネシウム	12 mg
9. ビタミンA	17 μg
10. ビタミンE	0.2 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.07 mg
13. ビタミンB2	0.05 mg
14. ビタミンC	22 mg
15. 食物繊維	1.4 g
16. 食塩	0.3 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. スナップえんどう-----	50	g
4 ~ 5本。		
2. 減塩みそ-----	1/4	小缶
3. マヨネーズハーフ-----	1	小缶
4. 七味唐辛子-----		少々



(黄色 範囲内です)