

* うまっコリー *



* 材料 * (1人分)

フロッコリー 16g、カリフラワー 8g、
コーン(冷凍) 4g、マヨネーズ お好みの量

* 作り方 *

- ① フロッコリー、カリフラワー、コーンを茹でる。
- ② ①にマヨネーズお好みの量を和える。

(しょうゆ、すりごま、かつお節で味付けしても美味しいです!!)



* 小松菜のツナマヨ和え *

* 材料 * (1人分)

小松菜 17g、にんじん 6g、ツナ水煮缶適量

* 作り方 *

- ① 小松菜、にんじんは食べやすい大きさに切り、茹でる。
- ② ①にツナ、ノンエッグマヨネーズを加えて、よく混ぜる。

