

簡単マヨぽん和え ～成分調整調味料を使った減塩レシピ～



■材料(1人分)

| | | | |
|------|-----|----------|-----|
| 鶏むね肉 | 15g | にんじん | 10g |
| 酒 | 2g | マヨネーズ | 5g |
| きゅうり | 15g | 減塩げんたぽん酢 | 4g |

■作り方

- ① 鶏むね肉は酒蒸しにし、冷めたら細かく裂く。
- ② きゅうりとにんじんはせん切りにし、にんじんは茹でる。
- ③ マヨネーズと減塩げんたぽん酢を混ぜ合わせ、①、②と和える。

栄養成分値(1人分)

| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) |
|-----------------|--------------|------------|--------------|
| 74 | 3.3 | 5.5 | 2.1 |
| ナトリウム (mg) | カリウム (mg) | リン (mg) | 食塩相当量 (g) |
| 111 | 104 | 36 | 0.3 |

日本食品標準成分表2010で計算

■使用商品



減塩げんたぽん酢