



蒸し黒大豆のマヨネーズ和え

調理時間 7分

材料（2人分）	作り方
蒸し黒大豆 80g	① きゅうりは輪切りにし、塩をして水をしぼる。ハムは短冊切りにする ② ボウルに材料をすべて入れて和える
きゅうり 1本	
塩 少々	
ハム 2枚	
マヨネーズ 大さじ1	

ポイント

黒豆の甘みとハムの塩気がいい塩梅。マヨネーズで和えて減塩になります。ごはんなどの主食と具だくさんの汁ものをプラスするとバランスが整います。

■1人分栄養価 ■

エネルギー 118kcal たんぱく質 6.4g 脂質 8.9g 食塩 0.5g