



オイマヨサラダ

調理時間**10分**

材料（2人分）		作り方
大根	200g	① 大根はせん切りにして塩を振って水気をしぼる ② Aを混ぜ合わせ、①を和える ③ 皿に②を盛り、削り節をかける
塩	少々	
削り節	1/2袋	
A	マヨネーズ 大さじ1	
	オイスターソース 小さじ1	
	すりごま 小さじ2	



オイスターソースを加えることで中華風サラダになります。

■ 1人分栄養価 ■

エネルギー 81kcal たんぱく質 1.8.g 脂質 6.1g 食塩 0.5g