

かんたん！減塩レシピ

スナップえんどうのマヨしょうゆ和え

調理時間
約 5 分



【材料（4人分）】

	トマト	2 個
	スナップえんどう	20 房
A {	マヨネーズ	大さじ 1
	プレーンヨーグルト	大さじ 2
	しょうゆ	小さじ 2

【作り方】

1. トマトはヘタをとり、一口大の大きさに切る。
2. スナップえんどうは筋をとり、ゆでて斜め半分に切る。
3. 1と2を器に盛り、合わせた A をかける。

カロリーハーフのマヨネーズは、
普通のマヨネーズと比べると、
塩分が多くなるので注意しましょう！



1人分の栄養価

エネルギー 54kcal たんぱく質 2.0g 塩分 0.5g

1日の塩分摂取目標量の
7～8%の塩分量です！

白石市保健福祉部健康推進課