



栄養価（1人分）

エネルギー 188 kcal

たんぱく質 6.9 g

塩分 0.7 g

材料（2人分）

- ・ひじき 2g
- ・チーズ 20g
- ・さつまいも 80g
- ・蒸し大豆 60g
- ・マヨネーズ 20g

作り方

- ① ひじきは戻しておく。チーズは角切りにする。
- ② さつまいもは角切りにして電子レンジで500w 4分加熱する。
- ③ ①、②、蒸し大豆をマヨネーズで和える。

コツ・ポイント

- ・ひじきは時間のあるときに戻して、小分けにし冷凍保存ができます。