れんこんのマヨネーズ炒め

材　料　名	1人分(g)	４人分目安量
れんこん	２５	１００ｇ
こまつな	１０	４０ｇ
ポークハム	１０	４０ｇ
マヨネーズ	５	２０ｇ
サラダ油	０.５	２ｇ
にんにく	０.２	０.８ｇ
塩	０.１５	０.６ｇ
こしょう	０.０１	０.０４ｇ
しょうゆ	０.４	１.６ｇ

＜作り方＞

① れんこんはいちょう切りにし、ゆでておく。
② こまつなはゆでて２ｃｍに切る。にんにくはみじん切りにする。
③ サラダ油を熱し、にんにくを炒める。
④ 短冊切りしたハムを加えてさらに炒め、マヨネーズ、①のれんこん、塩、こしょう、しょうゆで調味し、仕上げに②のこまつなを加える。

1人当たり栄養価：ｴﾈﾙｷﾞｰ　70kcal　たんぱく質　2.3g　塩分　0.5g

＜一口メモ＞

＊　マヨネーズの味が野菜を食べやすくしてくれます。