



うま塩レシピ

マヨ炒めでホットサラダ

主食



主菜

キューピー(株)
おすすめレシピ



副菜(焼く)

調理時間
約 15 分

エネルギー
217kcal

食塩相当量
0.8g

栄養価(1人分)

汁物

さつまいもとほうれん草のみそマヨ炒め

材料 2人分

さつまいも……………42g
しめじ……………28g
ほうれん草……………22g
合わせみそ…小さじ1/3(2g)
大豆 水煮 ……………13g
※キューピー エッグケア
(卵不使用)…… 大さじ1½
サラダ油……………適量

作り方

- ①さつまいもはひと口大に、ほうれん草は4センチ幅にカットする。
- ②エッグケアと合わせみそを混ぜておく。
- ③フライパンに薄く油をしいて、さつまいもに火が通るまでソテーする。
- ④しめじ、ほうれん草を加え炒めた後、2を加え全体を混ぜる。

※キューピー エッグケア(卵不使用)は、独自の技術により卵を使用せずに仕上げたマヨネーズタイプ調味料です。このメニューは、キューピー マヨネーズでも美味しく作れます。

うま塩のポイント

みそとエッグケアを和えたソースで絡める秋野菜のホットサラダです。エッグケアのコクをプラスすることで塩分を抑えても、おいしく召しあがることができます。