

# わさびマヨネーズあえ

材料（2人分）

きゃべつ	・・・	50g
きゅうり	・・・	20g
かにかま	・・・	10g
わさび漬	・・・	5g
マヨネーズ	・・・	7g

1人分

**エネルギー**  
**77kcal**

**塩分**  
**0.4g**

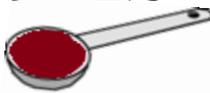


マヨネーズは塩分が  
少ない調味料♪

大さじ1杯あたりの塩分



マヨネーズ  
**0.3g**



しょうゆ  
**2.6g**

作り方

- ①きゃべつときゅうりは千切りにする。
- ②きゃべつは熱湯で茹でてさます。
- ③かにかまはさっと熱湯で茹で、冷ましてほぐしておく。
- ④わさび漬とマヨネーズを合わせて混ぜる。
- ⑤きゃべつときゅうりとかにかまと④を混ぜ合わせ、器に盛る。



塩分控えめでも  
おいしい!