



5月号レシピ

春キャベツとエリンギのマヨぽん炒め



材料（2人分）

- ・春キャベツ … 3～4枚(100g)
- ・エリンギ … 1パック(100g)
- ・マヨネーズ … 大さじ1.5
- ・ぽん酢しょうゆ … 小さじ1
- ・黒こしょう … 少々

🔥 エネルギー

89kcal

※1人分の値

🧂 食塩

0.4g

作り方

1. キャベツを1口大に切る（固い芯の部分は薄切りにする）。
2. エリンギは1cm幅に輪切り、かさは1cm幅に細切りにする。
3. フライパンにマヨネーズを入れて火にかけ、フツフツしてきたらエリンギ、キャベツを入れ炒める。
4. 焼き目が付いたらぽん酢しょうゆを入れ、最後に黒こしょうを振る。

★キャベツの芯は加熱すると甘みが増します。捨てずに薄く切って使うのがおすすめ。

★エリンギは丸ごと食べられます。

管理栄養士のひとこと

マヨネーズのコクや酸味をプラスすることで、醤油や塩を控えても美味しく仕上がります。油分もあるので、使い過ぎには注意しつつ、味のアクセントとして取り入れてみてください。

*さらに美味しく減塩するコツ
食材は「きつね色の焼き目」がつくまで炒めるのがポイント！
香ばしさがアップし、少ない調味料でも満足感が生まれます。

