

アガーラめし!

# 水菜の明太マヨサラダ♪



## 2人分材料

|         |                   |
|---------|-------------------|
| 2人分     |                   |
| 海老（殻付き） | 3～4尾              |
| 水菜      | 2茎（70～80g）        |
| きのこ     | 50g<br>（種類は何でもよい） |
| ★マヨネーズ  | 小さじ2（10g）         |
| ★明太子    | 大さじ1強（1/2腹）       |
| 塩       | 少々                |
| こしょう    | 少々                |

## 作り方

- 1.水菜を4cm程度にざく切りし水にさらす
- 2.きのこは石付きを取り除き切り分ける
- 3.海老の殻を剥き、背ワタを取り除き半分に切る
- 4.明太子の皮を除き ★のマヨネーズと和え明太子マヨネーズを作っておく
- 5.フライパンにマヨネーズを引き、海老ときのこと炒め、塩コショウで味をついたらボウルに移し冷ましておく
- 6.水菜の水をしっかりと切り 5のボウルに★の明太子マヨネーズと入れて混ぜる
- 7.器に盛り付け完成

## 栄養成分表（1人前あたりの含有量）



|     |   |       |
|-----|---|-------|
| 7   | g | タンパク質 |
| 6   | g | 脂質    |
| 2   | g | 炭水化物  |
| 0.8 | g | 食塩相当量 |

マヨネーズ 小さじ1（5g）

今月の旬の食材は水菜！！京野菜のひとつですね♪ 水菜と言えば鍋と考えがちですが最近はサラダにして食べることが流行っています♪ そこで今回は流行りに乗っかり食べ応えのあるサラダにしてみました！！ 水菜はビタミンCが豊富で抗酸化作用をもち、細胞の老化を防いだり肌の調子を整えます。カルシウムも実は多く含むので骨粗鬆症やロコモ、イライラ防止にも役立ちます！ イライラする出来事は水菜を食べて、水菜がそう… 今回海老を入れる事でサラダですがタンパク質をしっかり摂取できます！他にも海老には強い抗酸化作用をもつアスタキサンチンが含まれています。アスタキサンチンはビタミンCと摂取すると吸収率がアップします！水菜と相性がばっちりですね♪ 明太子とマヨネーズの王道のコンビで味付けしているので間違いなし♪ ヘルシー美味しい栄養満点！是非お試しあれ～