女池菜の辛子マヨネーズかけ

＜栄養価　（1 人分）＞

エネルギー　５７ｋcal　　たんぱく質　1.1g

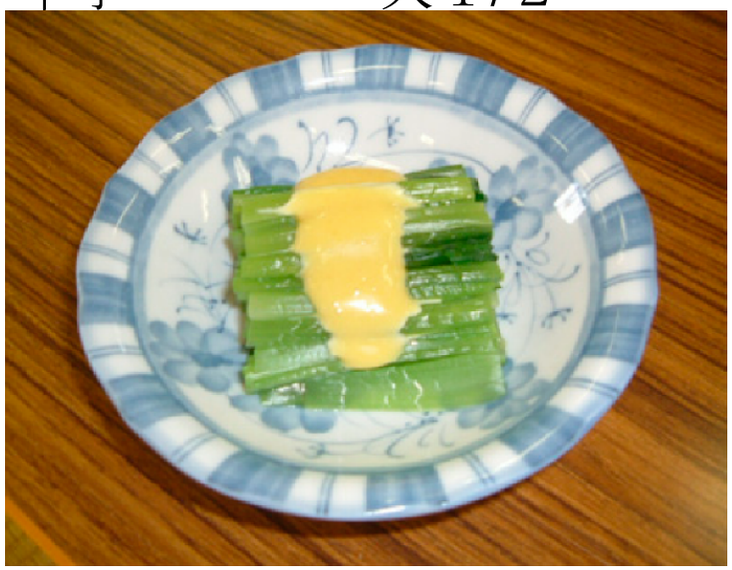
脂　質　4.9g　　炭水化物　2.5g　　塩　分　0.3g

材料（4 人分）

女池菜　　２４０ｇ

マヨネーズ　　大２

辛子　　大1/2



作り方

①女池菜を茹でて４ｃm長さに切る。

②マヨネーズと練り辛子を混ぜ合わせる。

③皿に女池菜を盛り②をかける。