



じゃがいもとアスパラのマヨソース炒め

材料 (大人2人+こども1人分の目安)

じゃがいも	160g
アスパラガス	100g
マヨネーズ	小さじ1
中濃ソース	小さじ1

栄養価	こども1人分
エネルギー	36 kcal
食塩相当量	0.1 g

作り方

- ① じゃがいもは5cm長さの棒状に切って水にさらし、水気を切る。アスパラは根元のかたい部分を除き、根元に近い皮をピーラーでむき、5cm長さに切る。
- ② 耐熱皿に①を広げ、ラップをして電子レンジで2分ほど加熱する。
- ③ 樹脂加工のフライパンにマヨネーズ、②を入れて炒め、ソースで調味する。



<大人へのアレンジ> … お好みでベーコンやカレー粉を足す。

