


春野菜アスパラガスのヨーグルト&マヨネーズ和え

	材料(2人分)			
	アスパラガス	60g		
ロースハム	20g			
A	マヨネーズ	大さじ 1		
	ヨーグルト(無糖)	大さじ 1 1/3		
	粒マスタード	大さじ 1/2		
	くるみ	20g		
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	120 kcal	4.0g	10.5g	0.6g



作り方

1. アスパラガスは長さ 3 cm くらいの斜め切りにして茹でる。
2. ロースハムは 3 cm の薄切りにする。
3. くるみは粗く刻む。
4. A をよく混ぜ、1、2 を加え和える。
5. 盛り付け、くるみをかける。



コメント

- ・ 種実には不飽和脂肪酸が含まれています。