

「大豆のマヨ和え」

【材料(4人分)】

- ・ 大豆(ゆで)80g
- ・ れんこん 1/2節
- ・ きゅうり 小1本
- ・ にんじん 小1/2本
- ・ コーン(缶) 小さじ4
- ・ マヨネーズ 大さじ2と1/2

【作り方】

1. れんこん、きゅうり、にんじんをサイコロ状に切り、ゆでる。
2. 1にコーン、大豆を加え、マヨネーズで和える。



(レシピ提供 : ほっぺるランド鶴見緑地)

マヨネーズを和えることで食べやすくなります。噛む練習もできる1品です。

