

カブの明太マヨ和え

明太マヨで和えることで、簡単なのに美味しい大人な一品になります！
明太子はお手頃なばら子を使ってもいいですね😊

栄養価 エネルギー：82kcal
食塩相当量：1.1g



材料（2人分）

- カブ（葉付き）2個 ・塩（塩もみ用）少々
- 明太子 30g
- マヨネーズ 大さじ1

作り方

- ①カブは葉と実に分ける
葉は1.5cm幅に切り、実は皮をむいて薄い半月切りにする
- ②ボウルに①と塩を入れて揉み込み、水気を絞る
- ③明太子は薄皮を外してほぐす
- ④ボウルに②、③、マヨネーズを入れ、よく和えて完成