

# よこた内科クリニック通信 Vol.54



まだまだ寒い日が続きますが、梅の開花もはじまり、春はすぐそこに来ているようです。少し暖かくなってきたら、運動にも取り組んでいきましょう。よこた内科クリニックです。

## 菜の花の味噌マヨネーズがけ



### 作り方

- ① 菜の花を一口サイズに切り、湯がく。
- ② 味噌とマヨネーズを混ぜ合わせる。
- ③ 菜の花に②をかけて完成。

食べる時に混ぜ合わせるか、付けて食べます。

1人分当たり 38kcal 塩分 0.5g



### 材料 1人分

菜の花	30g	味噌	小 1/2
		マヨネーズ	小 1/2

味替えとして、お酢やすりごまなどを混ぜるのもおすすめです。