

きゅうり&かまぼこマヨ丼

シャキシャキとした食感のキュウリとかまぼこをマヨネーズで和えた。サラダ感覚のヘルシーな味わいが特徴。

(ご飯 50 g で 109kcal)

【材料】(1 人分)

ご飯	50~70 g
かまぼこ	20 g
きゅうり	1/2 本
人参	少々
のり	適量
レモン汁	少々
マヨネーズ	大さじ 1
薄口しょうゆ・練りからし	少々



【作り方】

きゅうり、かまぼこ、人参を細く切る。キュウリと人参は薄く塩を振って絞る。マヨネーズ、しょうゆ、練りからしと和え、ご飯にのせる。