

絹さやとじゃがいものマヨネーズ和え

歯ごたえも新鮮！



材料（2人分）

絹さや	20枚
じゃがいも	1/2個
マヨネーズ	20g
粗挽き黒こしょう	適量

作り方

1.

絹さやは筋をとり、沸騰した湯で色よく茹でて斜めにせん切りする。

2.

じゃがいもは皮付きのままよく洗い、せん切りする。鍋にひたひたの水とともに入れ火にかける。沸騰したら1分ほど茹でる。（まだシャリシャリ感が残るくらい）

3.

冷ました①②をマヨネーズで和え、器に盛って粗挽き黒こしょうを振る。

絹さやは、さやのまま食べるので、カロテンやビタミンCをたくさん摂取できます。カロテンは老化現象やがんの発生を抑えたり、免疫力を活発にする作用が知られています。

