

マヨネーズはサラダだけじゃない。 炒め物に使うとコクが出ておいしい。

◇しめじと春菊の炒めマヨサラダ

【材料】 2 人分

しめじ…1 パック

春菊(葉)…1 束

長ねぎ…1/4 本

マヨネーズ…大さじ 2

酒…大さじ 1/2

しょうゆ…大さじ 1/2

レモン汁…大さじ 1



【作り方】

- ①春菊は葉を摘み、しめじは石ずきを除く。長ねぎは 4 cm長さの千切りにし水にさらす。
- ②フライパンを熱しマヨネーズを入れ、半分くらい溶けたらしめじを炒める。
- ③酒をふり入れてさらに炒め、しょうゆ・レモン汁を加える。
- ④器に春菊と長ねぎを盛り、③をのせる。
熱いうちに混ぜ合わせておいしく召し上がれ。

船橋市食生活サポーター