

すこやかレシピ

簡単！味噌マヨディップソース

りんごのコンポートが応用できる♪サラダのドレッシングとしても♪



材料（4人分）

味噌	...	小さじ2
マヨネーズ	...	大さじ2
りんごのコンポート	...	2切分ほど

（1人分あたり）

エネルギー	：	63Kcal
炭水化物	：	4.4g
脂 質	：	4.5g
たんぱく質	：	0.5g
食物繊維	：	0.6g
塩 分	：	0.5g

1. りんごのコンポートは好きな粗さに刻む
2. 味噌、マヨネーズを混ぜ、器に盛り付けて完成

温野菜や、野菜スティックなどと
相性抜群です✦