

混ぜるだけの
簡単ソース



ポイント

マヨネーズとケチャップを主材料に混ぜ合わせたソースをオーロラソースと呼びます。マヨネーズとケチャップは塩分の少ない調味料です。上手に活用しましょう。

材料(1人分)

むきえび	20g (4尾)
アスパラガス	40g
玉ねぎ	15g
マヨネーズ	8g
ケチャップ	5g

作り方

- ①むきえび、アスパラガス、玉ねぎは茹でておく。
- ②マヨネーズとケチャップを混ぜてオーロラソースを作る。
- ③①を器に盛付け、②をかける。

栄養量

エネルギー 93kcal たんぱく質 5.1g カリウム 197mg リン87mg 食塩0.4g