



だいとう キラキラ大東

じかせい 自家製タルタル ソース

レッツ♪

クッキング



ざいりょう りょう 【材料】(つくりやすい量)

- ・マヨネーズ…おお大さじ6
- ・ゆでたまご(みじん切り)…こ1個
- ・砂糖…こ小さじ2
- ・らっきょうの甘酢漬あますづけ
(みじん切り)…こ3個
- ・油…あぶら小さじ1半
- ・酢…す小さじ2半
- ・塩…しお小さじ半分
- ・パセリ(みじん切り)…ほん1本

つく かた 【作り方】

- ①すべての材料ざいりょうを合わせる。

えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

エネルギー: 41キロカロリー

たんぱく質しつ: 6.3グラム

脂肪しぼう: 10.2グラム

塩分えんぶん: 0.2グラム