



全ての材料を軽く和えるだけです。
キャベツは千切りしてから洗うのではなく、葉を洗ってから切るとキャベツの旨味が水に溶け出さずおいしいです。



10th ANNIVERSARY since 2015
春キャベツと釜揚げしらすの
マヨネーズ和え



材料(3人分)

- キャベツ 千切り…100g
- しらす…30g
- 大葉…3枚 キャベツと一緒にきざむ
- キューピー マヨネーズ…30g

おすすめ食材



キューピー マヨネーズ

キューピーマヨネーズは、2025年に発売100周年を迎えました。1925年に日本初のマヨネーズとして発売以来、コクとうま味のある「卵黄タイプ」にこだわっています。



おすすめ食材

釜揚げしらす

水揚げされてすぐに釜で炊き上げるので、鮮度が良く風味豊かで、ふっくらと仕上がります。「ちりめんじゃこ」は水分率35～50%、「しらす干し」は水分率65～72%、「釜揚げしらす」は水分率75～88%と、水分率の違いで名前が変わります。



栄養量	・エネルギー…82kcal	・脂質…7.8g	・カルシウム…35mg	・食物繊維…0.6g
	・たんぱく質…2.3g	・炭水化物…2.1g	・鉄分…0.2mg	・食塩相当量…0.4g