



「マヨラー」という言葉ができるほど、マヨネーズの好きな方は多いのかと思いますが、マヨネーズを使って簡単に美味しく、ヘルシーにできる料理を2品紹介します。

その前に「マヨネーズ」の豆知識を。まずマヨネーズの材料を作りやすい分量で紹介します。

**{卵黄 1 個+酢(大1)+塩(小 1/4)+サラダ油 150cc}**

作り方は卵黄 1 個、酢 (大 1)、塩 (小 1/4) をボールに入れて、泡立て器でもったりとするまでよく混ぜ合わせ、そこにサラダ油を少しずつ加え、その都度よく混ぜ合わせ、クリーム状にします。

**大さじ 1 杯が 12 グラムで約 80kcal で、脂質が約 9g です。**

卵にマヨネーズを加えると乳化された植物油や酢が加熱によるたんぱく質の結合をソフトにし、卵をふんわりとさせます。



**\*カロリーダウンしたい時・・・ マヨネーズ+ヨーグルト、 マヨネーズ+すし酢 (酢・砂糖・塩)**

### \*トマト缶とフワフワ卵の炒め物

材料	1 人分
トマト缶 (ホール)	1 個
卵	1 個
マヨネーズ	大 1
塩	1 g
黒胡椒	少々

1. 卵はよく溶きほぐし、塩とマヨネーズを大 1/2 を加えよく混ぜ合わせる。  
(小さめの泡立て器を使うとよい) **\*マヨネーズを混ぜるのがポイント！**
2. 缶詰のホールトマトを一口大に切る。
3. フライパンにマヨネーズ大 1/2 を入れ加熱し 1. を加えさっと炒めたら  
2. のトマトも加え**手早く炒め**あわせて、器に盛り付け、黒胡椒をふる。  
**\*手早く！もポイント**



### \*揚げない！エビフライ

材料	2 人分
えび	6 尾
塩・酒	少々
パン粉	20g(1/2 カップ)
マヨネーズ	大 2～大 3

1. エビは尾を残して殻をむき背ワタを取り、腹側の 3～4 か所に切込みを入れてぽきっという感触があるまで一筋ごとに背側にそらします。  
ぐにする。
2. 小鍋にお湯を沸かし、1. のエビを入れてゆで、ザルにあげてキッチンペーパーで水気をふき、マヨネーズをまんべんなく表面にぬる。
3. パン粉をフライパンに入れきつね色に乾煎りする。
4. 2. のエビを 3. のパン粉にころがりして、エビにしっかりパン粉をつける。



**\*卵黄型マヨネーズ (100g 中)**

エネルギー 670kcal  
脂質 72.3g