

簡単③ マヨでカンタン♪

■ごはん派にマヨ

ジャンル	No	内容	ペンネーム	年代
ごはん+ツナにマヨ	1	ご飯につな缶、マヨネーズ、塩こんぶをまぜる。	ピンキーピンク	50代
ごはん+鮭にマヨ醤油	2	ご飯の上に 鮭フレーク、入り卵をのせ、マヨネーズ醤油をかけてどんぶりにする	ハルハル	30代
ちくわにマヨ	3	ちくわを半分に切りマヨネーズをのせて焼き、ポン酢をかける	かーちゃん	50代
人参をマヨ炒め	4	人参を千切りして、マヨネーズで炒めて粗挽きこしょうで味をととのえて、最後パセリをふる	射手座の母	50代
何でもマヨ炒め	5	マヨネーズを油がわりに卵や野菜を炒める	匿名希望	30代

■パン派にマヨ

ジャンル	No	内容	ペンネーム	年代
野菜炒めをマヨ和え	1	冷蔵庫の残り野菜とベーコンで塩コショウ味の野菜炒めをし、マヨネーズであえて、トーストに乗せて食べたり、パンにのせて、溶けるチーズを乗せてトーストしたりしています。お弁当のついでです。	匿名で	40代
たまごをマヨ和え	2	スクランブルエッグに塩、胡椒、マヨネーズをあえる。トーストにマーガリンをぬり、マクドのマスタードをつけエッグをのせる。簡単で美味しいです♪	じい	40代
野菜をマヨ和え	3	私もマンネリです(笑) 因みに私がよく作るのは、キャベツ(茹でた)とベーコン(炒めた)のをマヨネーズであえたもの。パンに挟んでよく食べるのですが、その具を使いキッシュ風にして、ご飯で食べるとか…。私はそんな感じにしています。あとは玉ねぎとシーチキンのマヨネーズあえ。	aki568	30代
しらすにマヨ	4	食パンに、しらすとチーズをのせて焼き、マヨネーズを塗る	エリザベス	30歳未満
マヨ&ふりかけ	5	パンにマヨネーズを塗って、ふりかけをふったりします。	カリメロ	40代
マヨ&ミートボール	6	パンにキャベツの千切りの上に生協のミートボールとマヨネーズで焼くっていうのを 生協のスタッフに教えて頂きました	まっきい	40代
マヨでたまごを抱きしめて	7	パンのフチにマヨネーズを乗せて、真ん中に卵落としてオープンで焼く	てんてん	40代
	8	食パンの4辺にマヨネーズを絞って壁を作り、中に卵を割り入れトーストする。上にじゃこをかけたリチーズをかけたリ	はるさらママ	40代
	9	食パンをトーストする時、パンの上にマヨネーズで四隅に土手を作って卵やハム、チーズ等をのせて焼くと目玉焼きの手間が省けて楽チンです。	マイロ	50代