

さといもの和風サラダ



煮物で食べることが多い里芋を
ポテトサラダ風に。
かつおぶしや白ごまの香りを生かして
調味料は控えめに仕上げました。
水煮のツナ缶やハムを少量加えてもOKです。



こねぎまっき

作り方

- ① きゅうりは薄い輪切りにして、軽く塩もみする。
- ② 里芋は皮をむいてから、水から茹でる。火が通り軟らかくなったら、取り出して温かいうちにマッシャーなどで荒くつぶし、粗熱をとる。(電子レンジで少量の水をかけて加熱しても可)
- ③ ボウルに①、②、スイートコーン缶詰を入れて、Aの調味料を混ぜる。食べる直前にかつおぶしを混ぜる。
- ④ 器にサラダ菜をしいて、③を盛り付け、最後にきざみ海苔をかける。

材料(2人分)

さといも…中4個 (皮なし200g(冷凍でも可))

きゅうり…1/3本 スイートコーン缶詰…10g

A
プレーヨーグルト…小さじ2 白すりごま…1g
マヨネーズ…小さじ1 黒こしょう…少々
こいくちしょうゆ…少々(0.4g)
白ねりごま(あれば)…小さじ1/2

かつお節…1g(小袋1/4)

きざみ海苔…少々 サラダ菜…1枚

エネルギー：78kcal 塩分：0.1g 野菜の量：125g