

* さつまいもサラダ *



栄養価

エネルギー：120kcal 塩分：0.5g

材料（2人分）

さつまいも：100g
きゅうり：30g
たまねぎ：30g
塩：少々
いりごま：小さじ2
マヨネーズ：小さじ2
こしょう：少々
塩：少々

作り方

- ① さつまいもは1.5cm角に切ってレンジで加熱する。
- ② きゅうりは輪切りにする。
- ③ たまねぎは薄切りにして水にさらす。
- ④ たまねぎときゅうりを塩でもむ。しんなりしたら、水気をしぼる。
- ⑤ ボウルにすべての材料を入れて混ぜ合わせる。

ポイント

マヨネーズは控えめにしますが、いりごまの風味で物足りなさをカバーします。いりごまの代わりにクルミを少量いれてもアクセントになります。