

## ちょっぴり大人な スイートポテトサラダ

### 材料(1人分)

- さつまいも……………30g
- ブロッコリー……………40g
- ツナ水煮缶……………10g
- ★マヨネーズ……………大さじ1/2  
(カロリーハーフタイプ)
- ★無糖ヨーグルト…小さじ1
- ★粒マスタード……………小さじ1/2
- こしょう……………少々

### 作り方

1. さつまいもは皮を残したまま、一口大に切る。  
ブロッコリーは小房に分け、一口大に切る。
2. 鍋に水とさつまいもを入れて火にかける。  
さつまいもに竹串を刺し、すっと通る固さになったら  
ゆでこぼす。
3. フライパンに1cmほど水を張って火にかけ、沸騰したら  
ブロッコリーを入れ、フタをして1～2分ほど蒸す。  
蒸したらザルにあげ、水気を切っておく。
4. ボウルにさつまいも・ブロッコリー・汁気を切ったツナ水煮缶  
を入れて混ぜる。
5. ★を混ぜてソースを作る。
6. 器に4を盛り、5のソースをかけて完成。  
好みでこしょうをかけても良い。

1人分  
塩分0.5g  
-----  
98kcal

