

スイートポテトサラダ

(158kcal 塩分0.6g)

じゃがいもの代わりにさつまいもで作るサラダです。さつまいものもつ自然な甘さが子どもたちに人気です。



材料(1人分)

さつまいも	50g
ハム	10g ・ コンソメ 少々
きゅうり	20g
にんじん	8g
りんご	10g
塩・コショウ	少々
マヨネーズ	大さじ1/2(6g)
A	酢 小さじ1弱(4g)
	油 小さじ1/2(2g)
	塩・コショウ 少々

作り方

1. さつまいもは皮をむいて適当な大きさに切り、水にさらした後、やわらかくなるまでゆでる。お湯をきり、熱いうちに
つぶし、Aで和えて冷ましておく。
2. ハムは短冊切りにし、コンソメを入れたお湯でサッとゆでて冷ましておく。
3. 薄く輪切りにしたきゅうり、せん切りにしたにんじんもゆでて水気をしぼっておく。
4. りんごは皮をむいていちょう切りにし、塩水につけておく。
5. ①に②、③、水気を切ったりんごを混ぜ合わせ、マヨ



クッキングーロメモ

- ・ここでは食中毒予防のため食材を加熱していますが、ご家庭ではきゅうりやハムなど生でもよいものはゆでずにそのまま使ってもよいです。