

【さつま芋とれんこんサラダ】

117キロカロリー
食塩相当量 0.5g

材料名	1人分量(g)	作　　り　　方
れんこん	25	① れんこんは皮をおき、半月切りに。10分程水にさらす。 さつま芋も半月に切り、10分程水にさらす。耐熱容器に水気を切った芋を入れてラップをし、500Wで3分加熱。 しめじは、石づきを取り、ほぐしておく。 ② フライパンにオリーブ油とニンニク(みじん)を弱火で熱し、①の野菜を入れて、両面が香ばしくなるように焼く。 ③ ②をボウルに入れ、●の調味料で和える。 ※お好みでパセリなどを散らすと、彩りよく仕上がります。
さつま芋	25	
しめじ	25	
にんにく(みじん)	2	
オリーブ油	2	
●マヨネーズ	大さじ1/2	さつま芋のほっくりとした甘み、れんこんのシャキシャキ感、きのこの旨みが楽しめる、秋の味覚たっぷりのサラダです。それぞれの食感の違いもぜひ楽しんでください。
●醤油	小さじ1/3	
●粉チーズ	大さじ1/4	

