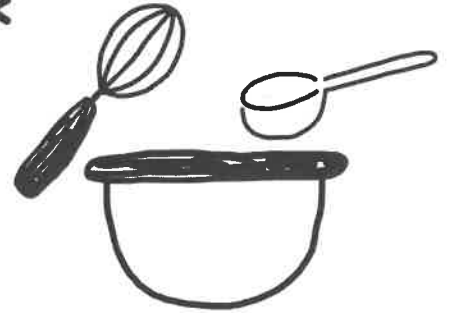


さつまいもサラダ

ざいりょう(ひとりぶん)

- ・ さつまいも…40g
- ・ きゅうり…10g
- ・ にんじん…7g
- ・ ロースハム…8g
- ・ マヨネーズ…5g
- ・ 塩こしょう…0.1g



つくりかた

- ① さつまいもの皮をむいて、コロコロに切ってからやわらかく茹でます。
- ② きゅうり、ロースハムもコロコロに切りさっと茹でます。
- ③ にんじんもコロコロに切り、やわらかく茹でます。
- ④ 茹であがった野菜、ロースハムにマヨネーズを和え、塩こしょうをして味を整えてできあがりです。