

レシピ紹介

* スイートポテトサラダ



さつま芋の甘みが美味しいサラダです。
芋はつぶしても良いですし、コロコロのままでも
見た目が良いのでお好みで作ってみて下さい。

【材料:4人分】

- ・さつま芋...1本(200~250g)
- ・胡瓜...1本(100g:いちょう切り)
- ・人参...1/3本(50g:いちょう切り)
- ・ハム...4枚(千切り) ・コーン...40g
- ・マヨネーズ...大さじ4

【作り方】

1. さつま芋はきれいに洗い、皮付きのまま1cm角に切ります。
鍋で10分柔らかくなるまで茹でるか、電子レンジ600Wで5~7分加熱します。
人参も茹でて冷ましておきます。
2. さつま芋と胡瓜、人参、コーン、ハムを
合わせてマヨネーズで味付けします。