

❀ さつまいもサラダ



* 1人分の栄養価 *

エネルギー	89kcal
食物繊維	1.1 g
塩分	0.5 g

《材料… 4人分》				
さつまいも	中 1/2本	A	サラダ油	小さじ1
玉ねぎ	中 1/6個		酢	大さじ1/2
にんじん	中 1/8本		塩	小さじ1/6
まぐろ水煮フレーク	30 g		こしょう	少々
			マヨネーズ	大さじ2弱

《作り方》

- ① さつまいもは厚めのいちょう切りにし、水にさらしてから柔らかくなるまで茹でて湯をきり、あら熱をとっておく。
※電子レンジを利用する時・・・耐熱の器に入れてふんわりラップをかけ、600Wの電子レンジで5分程度を目安に、柔らかくなるまで加熱する。
- ② 玉ねぎは千切りにする。
- ③ にんじんはいちょう切りにする。
- ④ ②③をそれぞれ茹でて水で冷やし水気を切っておく。
- ⑤ Aを合わせてドレッシングを作る。
- ⑥ ①と④、まぐろ水煮フレークを⑤で和えて出来上がり♪



❀ 一口メモ ❀

さつまいもについて

●皮に張りがあり、均一な色をしたものを選びましょう。表面に密が浮いて固まっているものは糖度が高いといわれています。収穫直後よりも5~10日ほど風通しのよい場所で陰干ししたほうが甘みが増します。冷蔵庫には入れず、新聞紙などに包んで冷暗所で保管しましょう。

●さつまいもは、低温（65℃~75℃）でじっくりと加熱することで甘味が強くなります。どんな調理法でも幅広く利用できるので、旬の味覚をご家庭でもぜひお試しください♪