

(献立名)

さつまいもサラダ

<材料> (4人分)

- ・さつまいも・・・160g (小1個)
- ・きゅうり・・・60g (1/2本)
- ・キャベツ・・・80g (1枚)
- ・ハム・・・40g (2~3枚)

- ・塩・・・少々
- ・こしょう・・・少々
- ・りんご酢・・・大さじ1
- ・油・・・小さじ1
- ・砂糖・・・小さじ1

<作り方>

- ①さつまいもは2cm角切り、きゅうりは小口切り、キャベツは短冊切りや色紙切り、ハムは短冊切りにする。
- ②さつまいもは、ゆでて、水で冷やす。  
キャベツは、電子レンジで3分温めて、冷やしておく。
- ③さつまいも、きゅうり、キャベツ、ハムを混ぜ合わせて、調味料で和えると出来上がりです。



<ポイント>

- ◎マヨネーズやからしマヨネーズ、ナッツをお好みで加えてもおいしくできます。
- ◎さつまいもをつぶして、ポテトサラダに作ってもおいしいです。