

■さといもでつくる和風ポテトサラダ



●材料 2人前 203cal (1人前)

さといも	2個(150g)
玉ねぎ	1/4個 (50g)
ステーキハム	1枚 (40g)
コーン (缶詰)	大さじ1
人参	1/4 (50g)

調味料	
マヨネーズ	大さじ1
ゴマだれ	大さじ1
砂糖	小さじ1
ゆずこしょう	小さじ2
白ゴマ	適量

鰹節	適量
----	----

*材料の量はお好みに合わせて調整ください

●作り方

- ①玉ねぎは薄切り、人参とハムは大きめのみじん切りにして、耐熱皿に入れてラップをして、電子レンジ (600W) で1分加熱します。
- ②さといもは表面を洗い、皮に包丁で薄く縦に一周切り身をいれ電子レンジ (600W) に4分ほど (やわらかさは確認) 加熱後すぐに、皮をむき、お好みの大きさにマッシュし調味料をすべてよくまぜ、残りの食材をすべてあわせる。
- ③器にもり、お好みで、鰹節をかける。

*ポイント

さといもは電子レンジ加熱で皮を簡単にむくことができます。

お子様がゆずこしょうがきついようであれば、ゆずこしょうの代わりにマヨネーズを多めに入れ調整ください。

