

さつまいのサラダの作り方



さつまいの甘みが人気のサラダです。

1食当たり

材料 (幼児 1食分)

さつまい	40 g	熱量	99 k cal
ツナ (缶)	3 g	炭水化物	14 g
レーズン	1 g	蛋白質	1.1 g
マヨネーズ	5 g	脂質	4.6 g
塩・こしょう	少々	食物繊維	0.9 g



作り方

- ① さつまいの皮は全てむかず彩りとして少し残しながらむき 1cm 角に切って茹で、乾煎りをしておく。
- ② レーズンは茹でてザルにあげ水分を取り刻む。
- ③ ボールにさつまい・レーズン・ツナを入れてマヨネーズで和え、塩・こしょうで味を整えて出来上がり。

*彩りとしてきゅうりや枝豆を加えると一層美味しく見栄えもきれいになります。

使い方の例

- ・きゅうりは切って塩をふる。水分が出るので絞って使う。
- ・枝豆は塩ゆでして豆を使う。