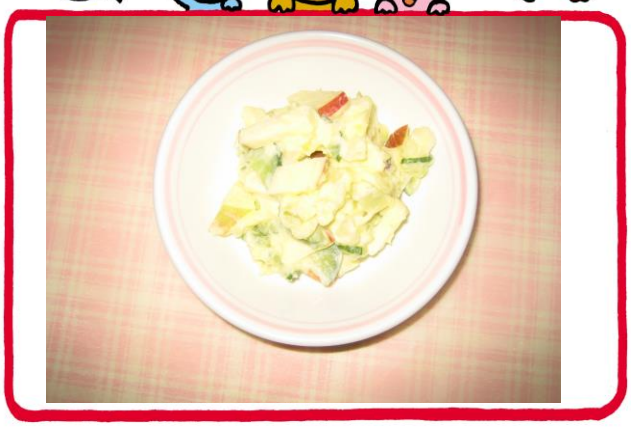
さつまいもサラダ（11月4日）



材料（4人分）

- じゃがいも・・・1/2 個
- さつまいも・・・1/2個
- きゅうり・・・1/2本
- たまねぎ・・・1/4 個
- りんご・・・1/4 個
- マヨネーズ・・・大さじ2

①さつまいもとじゃがいもはよく洗い、皮をむき、適当な大きさに切ってゆでる。

②やわらかくなったらゆで汁を捨て、粉ふき芋にする。

③熱いうちにつぶし、マッシュポテトにする。

④きゅうりは薄切り、たまねぎは薄切りにしサッとゆでる。りんごは薄切りにし塩水にさらす。

⑤①～④をマヨネーズであえる。

ワンポイントメモ

＊さつまいもを入れることでほんのり甘いサラダになります。
＊りんごの甘酸っぱさが、いものモッタリ感を軽くしてくれます。
＊お好みでレーズンを入れてもおいしいですよ。