



みんなで作ろう！

あおいくんの 旬レシピ

サツマイモのサラダ



【材料】

- ・サツマイモ 250g
- ・きゅうり(中) 半分
- ・人参(中) 5cm
- ・ハム 50g
- ・マヨネーズ 80g
- ・塩、胡椒 各少々

【作り方】

1. サツマイモは皮のまま半分くらいに切り、約 25~30 分ゆでる(またはふかす)。ゆであがったら皮をむき、少しつぶして塩・胡椒する。
2. 人参はイチョウ切りにし、ゆでる。きゅうりは小口切りにし、塩少々をふる。ハムは細切りにする。
3. サツマイモが冷めたら、きゅうり・人参・ハムとマヨネーズであえる。
4. サラダ菜の上にのせる。ミニトマトをそえると彩りがよくなる。

【レシピ提供】



サツマイモは蒸し器でふかすと、一層おいしくなります。ほんのり甘く、黄色が鮮やかなサラダです。

JA「北部じまん市」の加工部
「ほくほくキッチン」代表の森 時子さん