

さつまいものサラダ

(材 料) 4人分

ツナ(水煮) …	25g
さつまいも ……	200g
にんじん ……	30g
キャベツ ……	40g
ブロッコリー …	40g
白ごま ……	10g
マヨネーズ ……	40g
A さとう ……	小さじ1/2
酢 ……	小さじ1/2
塩 ……	少々
こしょう ……	少々

《作り方》

- ① さつまいもは1cm厚さのいちょう切り、にんじんはせん切り、キャベツは短冊切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- ② 白ごまはからいりする。
- ③ さつまいも、野菜はそれぞれゆでて、冷ましておく。
- ④ Aを合わせて、材料とあえる。

旬のさつまいもを主役にしたサラダです。



もりもりたべるくん