

【さといものごまマヨサラダ】



□当たりがなめらかなサラダです。ツナの代わりに、ハムやちくわを入れてもおいしいです。



くりっち

材料（約4人分）

・さといも	中3コ ⇒1 口大	A {	・薄口しょうゆ	小さじ 1
・きゅうり	1/2 本 ⇒半月切り		・こしょう	少々
・にんじん	15g ⇒いちょう切り		・白すりごま	小さじ 1
・ホールコーン缶	30g		・マヨネーズ	大さじ 2
・ツナ缶	30g			

※大量調理用です。ご家庭では分量を加減しながら作ってください。

作り方

- ① さといも、きゅうり、にんじんは、切ったら茹でて冷ましておく。
- ② ホールコーンは、缶からあけて水切りをする。
- ③ ツナ缶の油は切っておく。
- ④ ①～③とAをまぜ合わせ、味をととのえたら出来上がり。

きゅうりは軽く塩もみをしてから加えても良いです。



いもっち