

3. さつまいものサラダ

●材料 (4人分)

さつまいも	140g
玉ねぎ	120g
ツナ缶	1缶
マヨネーズ	大さじ1
塩こしょう	少々



●作り方

- 1 さつまいもは皮付きで角切りにし柔らかくなるまで茹でる。
- 2 玉ねぎは薄切りにして、水にさらす。ツナ缶は油を切っておく。
- 3 茹でたさつまいもの粗熱が取れたら、その他の材料を全て混ぜ合わせる。

※玉ねぎはレンジで少し加熱すると食べやすくなります。

4. 切干大根のゆかりサラダ

●材料 (4人分)

切干大根	25g	
人参	30g	
きゅうり	1/2 本 (60g)	
ハム	2枚	
コーン	30g	
A	マヨネーズ	大さじ2・1/2
	ゆかり粉	小さじ1
	塩こしょう	少々



●作り方

- 1 切干大根はゆでて食べやすく切る。
- 2 人参は細切りにしてゆでる。ハムは千切りにする。
- 3 きゅうりは千切りにし塩少々でもむ。水で塩を洗い流して水気を絞る。きゅうりとコーン、①②の材料をAで和える。

【1人分栄養価】	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
簡単ポトフ	128	3.0	6.1	35	1.0
なすのポターージュ	61	3.2	2.5	86	1.1
さつまいものサラダ	123	3.8	6	22	0.3
切干大根のゆかりサラダ	90	1.8	6.3	42	0.7