

● 簡単さつまいものサラダ



材 料 2人分

さつまいも……約100 g
 ごま
 A { マヨネーズ…大さじ1 強
 しょうゆ……大さじ1/2
 レモン汁……小さじ1/2
 わさび……少々

作り方

- 1 さつまいもは大きめの千切りにし、水につけてアクをぬく。
- 2 ①を耐熱容器にいれてラップをして、電子レンジ(500W)で約3分加熱する。
 (さつまいもが固い場合は、一度混ぜてからもう一度レンジで加熱する)
- 3 ②をAで和えて、ごまをふる。
 わさびの代わりにマスタードでもおいしいです。

● さつまいものごま酢和え



材 料 2人分

さつまいも……約100 g
 A { すりごま……大さじ1
 砂糖……小さじ1
 しょうゆ……小さじ1
 酢……小さじ1

作り方

- 1 さつまいもは大きめの千切りにし、水につけてアクをぬく。
- 2 ①を耐熱容器にいれてラップをして、電子レンジ(500W)で約3分加熱する。
 (さつまいもが固い場合は、一度混ぜてからもう一度レンジで加熱する)
- 3 ②をAで和える。
 小房にわけたブロッコリーをレンジで加熱して、一緒に和えると彩りがきれいです。