



さといもサラダ



1人分 143kcal 塩分 0.6g Ca 77mg

材 料	4人分	作り方
里芋	5個 (300g)	①里芋は、皮つきのままよく洗う。皮をむいて、一口大に切って洗い、鍋に入れて水から茹でる。 ②沸騰したら中火で約5分茹で、やわらかくなったら、ざるで水を切る。 ③桜エビは、フライパンでから煎りする。 ④ボウルに●を混ぜ合わせ、里芋、桜エビを入れ絡め、里芋をフォークで荒つぶしにして完成。
桜エビ	大さじ2 (6g)	
●白すりごま	大さじ2 (16g)	
●マヨネーズ	大さじ2と1/2	
●本みりん	小さじ2/3	
●しょうゆ	小さじ2/3	

～時短ポイント～

皮付きのまま洗ったら、耐熱皿にのせ、ラップをして電子レンジ（600w）で約5分するとやわらかくなります！

そのまま皮をむいて、作り方③へ。