

山芋のヘルシーサラダ

調理時間 15分

《 材 料 》

山芋	200g
レタス	4枚
胡瓜	1本
トマト	1/2個
酢水	
醤油ドレッシング	
薄口醤油	大 1 1/2
酢	大 1 1/2
サラダ油	大 1 1/2
マヨネーズ	大 1 1/2
味噌	小 1 1/2
塩コショウ	少々

《 作り方 》

山芋は皮をむき、短冊に切り 酢水につけておきます。

レタスは食べやすい大きさに手でちぎり、トマトは小さめのくしに 胡瓜は小口切りにしておきます。

水気を取った野菜を合わせて器に盛り、ドレッシングの材料を混ぜ上からかけていただきます。



【おいしさのヒミツ】

体に良い山芋を、たっぷり使ったヘルシーサラダをマヨネーズを隠し味に使った和風ドレッシングでいただきます。

お料理上手メモ

山芋は酢水につけておくことで白く仕上がり表面のねばりもおさえてくれます。

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
141kcal	2.2g	8.4g	13.5g	1.9g

Copyright © みかしほ学園 日本調理製菓専門学校・日本栄養専門学校 All Rights Reserved