



ホクホクさつまいもサラダ

商品イメージ
次週献立は
こちらから



材 料

2人前

3~4人前

- ・ さつまいも
- ・ 人参
- ・ きゅうり

1本

2本

1切

2切

1/2本

1本

【家庭で用意】

- ・ 塩・こしょう
- ・ 塩
- ・ マヨネーズ

適量

適量

小さじ1/4

小さじ1

大さじ2

大さじ4・1/2

作り方



500W



800W

【したごしらえ】

お湯を沸かしておきます。

- ① さつまいもは皮をむいて1cmの角切り、人参は2mm幅のいちょう切りにします。
- ② 鍋に①を入れて茹でます。さつまいもに竹串がすっと通るまで茹でたら、水気をしっかりと切り、熱いうちに塩・こしょうを振ります。
- ③ きゅうりをスライサーで小口薄切りにします。塩を加えて塩もみをし、しっかりと水気を切ります。
- ④ ②と③をマヨネーズで和えたらできあがり。

〈栄養成分1人前(189g)あたり〉(全体を2人分として計算)

☑ 256kcal ☑ 蛋 1.7g ☑ 脂 10.0g ☑ 炭 44.8g ☑ 塩 1.1g

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記してあります。

※エネルギー・栄養成分値は、レシピ記載の分量で調理した場合の目安です(お好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。

※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考してください。