

さつまいもサラダ

<材料>

さつまいも	30 g
キャベツ	25 g
マヨネーズ	6 g(大 1/2)
レモン汁	2.5 g (小 1/2)
食塩	0.3 g
黒こしょう	0.1g
ミニトマト	15 g (1 個)



<栄養量>(一人分)

エネルギー:	91 kcal
たんぱく質:	1.0 g
カリウム:	240 mg
リン:	30 g
塩分:	0.4 g

<作り方>

1. さつまいもは1cmのサイコロ切りにし、水から茹でこぼす。その後湯を捨て、粉がふくまで鍋にかける。
2. キャベツは1cmの色紙切りにし、茹でこぼす。ミニトマトは1/4カットにする。
3. さつまいも、キャベツをボールにいれ、調味料で和える。
4. 皿に盛り付け、上にミニトマトをのせる。

★さつまいもは水から茹でこぼし、茹でこぼしをした後、鍋にかける事で水分をしっかりとる事ができます。

★調味料が水で薄まることのないよう、キャベツはしっかりと水気をとりましょう。