

## おすすめ レシピ

### ～さつまいものサラダ～

#### <材料（4人分）>

- さつまいも 150g
- たまねぎ 30g
- みずな 30g
- にんじん 30g
- スライスアーモンド 15g
- フレンチドレッシング 小さじ2
- マヨネーズ 大さじ1
- 塩 少々

#### <作り方>

- ①さつまいもはよく洗い、皮ごと1.5cm角に切る。たまねぎはうす切り、みずなは3cmくらい、にんじんは千切りにする。
- ②スライスアーモンドをフライパンで炒る。
- ③さつまいもは蒸すか、レンジで加熱してやわらかくする。
- ④にんじん、たまねぎ、みずなをさっとゆでて冷まし、水気をよく切る。
- ⑤②③④をドレッシングとマヨネーズで和え、塩で味をととのえる。

旬のさつまいもを使ったサラダ。市販のドレッシングとマヨネーズを使って手軽に作れます。アーモンドの食感がポイント！

