つくってみませんか？

さつまいものあまみがおいしい♪

＜さつまいものごまマヨサラダ＞

材料(4人分)

さつまいも(さいのめ)	・・・	150g
キャベツ(スライス)	・・・	100g
きゅうり(輪切り)	・・・	40g
にんじん(いちょう)	・・・	40g
○すりごま	・・・	5g
○マヨネーズ	・・・	大さじ3
○塩	・・・	少々

作り方

① さつまいもは蒸す(10分位)。
キャベツ、きゅうり、にんじんをボイルする。
(ご家庭では、キャベツときゅうりは塩もみでよいです)

② さつまいも、キャベツ、きゅうり、にんじんと○の調味料を混ぜて出来上がり♪