

☆里芋のポテトサラダ（4人分）

材料名	分量	作り方
里芋	400g	① 里芋は皮をむき、2～3cm角に切って茹でる。 （皮付きのまま茹でても電子レンジで加熱してもよい） ② 水気を切った里芋を粗くつぶす。 ③ ゆで卵は黄身と白身に分け、白身は粗みじん切り、黄身は裏ごす。ハムは1cm角に切り、むき枝豆は茹でておく。 ④ 里芋が冷めたらハムとむき枝豆、白身を加え、よく混ぜ合わせたマヨネーズ、薄口しょうゆ、すりごままで和える。 ⑤ 器に盛り付けたら、裏ごした黄身をのせる。
ハム	4枚	
むき枝豆	40g	
ゆで卵	1個	
マヨネーズ	大さじ3	
薄口しょうゆ	小さじ1	
すりごま	大さじ2	

1人分 196kcal

