

副 菜

長芋のサラダ (2人分)



電子レンジを使えば、短時間で長芋に火が通ります!!

1人当り栄養価

1人当り - 262kcal

塩分 1.0g

材 料

長芋-----200g

きゅうり-----1/2本

ハム-----2枚

ソース

たまねぎ-----1/6個

米酢-----大さじ1/2

しょうゆ-----小さじ1/2

練りがらし----小さじ1/2

マヨネーズ----大さじ2

下準備

- ・ 長芋は皮をむいて適当な大きさに切り、ラップで包んで電子レンジ(600W)で3分ほど加熱する。冷めたらさいの目切りにする。
- ・ きゅうりは薄切りにする。
- ・ ハムは短冊切りにし、さっと湯通しする。
- ・ たまねぎはみじん切りにし、かつこの材料を合わせてソースをつくる。

作り方

下準備した材料を、ソースであえる。