



秋の味覚 さつまいもレシピ

さつまいもの和風なサラダ

材 料 (2人分)

さつまいも……………中1本
水(さらす用)……………適量
水(電子レンジ用)……大さじ1
☆ハム……………4枚
☆マヨネーズ……………大さじ2
☆本格・万能だしパック(中身)
……………小さじ1と1/2

- ① さつまいもは皮をむき一口サイズに切り、10分水にさらしておく。
- ② ハムは食べやすい大きさに切る。
- ③ さらし終えたさつまいもは、耐熱容器に入れ、水を加えてラップをふんわりかけ600W 6分30秒加熱する。
- ④ 取り出したら、スプーンでお好みの粗さにつぶす。
- ⑤ ④ に☆を加えと混ぜ合わせ、皿に盛り付つけて完成～♪

コツ・ポイント

茹でたら熱いうちにつぶし☆を混ぜ合わせることがオススメです。さつまいもは粗めにつぶしたほうが食べ応えあります。
粗熱が取れて全体が馴染んだ頃がおいしいです。