

簡単♪野菜レシピ

野菜1人分
125g

料理名
さつまいもとアボカドのサラダ

コンセプト

意外な組み合わせ！
カラフルココロサラダ



| 材料(4人分) | 分量 | 作り方(調理時間 30分) |
|--------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| さつまいも アボカド 紫たまねぎ (または、たまねぎ) | 中1本 1個 1/2個 | ①さつまいもは1cmのさいの目切りにして、水でさっと洗う。 1/2量ずつぬらしたペーパータオルに包んでさらにラップでぴったりくるむ。 電子レンジで、やわらかくなるまで加熱する。 (残りの1/2量も同様に加熱する) ②アボカドは1cm角のさいの目切りにする。 ③紫たまねぎはみじん切りにする。 (辛味が苦手な場合は水にさらす) ④ボウルにAを混ぜ合わせ、しばらく置く。 ⑤冷ました①と②を加えてざっと和える。 ※さつまいもが固い場合は、固さを見ながら10秒ずつ追加加熱してください。 |
| A { | | |
| レモン汁 | 小さじ2 | |
| 粒マスタード | 小さじ2 | |
| 塩 | 小さじ1/2 | |

推進員からのワンポイントアドバイス！

- ・さつまいもの代わりに、かぼちゃやじゃがいもでもおいしいです。
- ・紫たまねぎドレッシングの食感がGoodです！