

さつまいもサラダ



【材料】 大人2人・子ども2人

さつまいも	150g
人参	1/2本
きゅうり	1本
ハム	40g
マヨネーズ	大さじ2杯
塩	少々 (0.5g)

【作り方】

- ①さつまいもは皮をむき1cm角に切る。
- ②人参ときゅうりはさつまいもより少し小さめの角切りにする。
- ③ハムは1cm角に切る。
- ④さつまいもと人参は茹でて冷ます。
- ⑤さつまいも、人参、きゅうり、ハムを合わせてマヨネーズで和えたら最後に塩で味を調整する。

【栄養価】 子ども1人分

エネルギー	84kcal	脂質	4.1g
タンパク質	1.8g	塩分	0.4g