

# 献立名 さつまいもとらっきょうのサラダ

## 材料と分量

材 料	分 量(1人分)
さつまいも	35
甘酢らっきょう	3
ロースハム	10
にんじん	4
ブロッコリー	10
ノンエッグマヨネーズ	9
こしょう	0.01

## 一人分の栄養価

エネルギー	125Kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	6.9g
カルシウム	20mg
マグネシウム	13mg
鉄	0.4mg
亜鉛	0.3mg
ビタミンA	40 $\mu$ gRE
ビタミンB1	0.06mg
ビタミンB2	0.04mg
ビタミンC	21mg
食物繊維	1.6g
食塩相当量	0.4g

## アピールポイント

ほっくりと甘いさつまいもの中に、甘酢らっきょうのしゃきしゃきとした食感と甘酸っぱさが絶妙にマッチした、おいしいスイートポテトサラダです。

## 作り方

1. さつまいもは、皮付きのまま使用するのきれいに洗い、2cm角程度に切り、食べやすい硬さに茹でて冷ましておく。
2. にんじんはイチヨウ切りにし、ブロッコリーは食べやすい大きさにカットしそれぞれ茹でて冷ましておく。
3. ロースハムは短冊切り、らっきょうは刻んでおく。
4. 1. 2. 3をボウルに入れ、ノンエッグマヨネーズとこしょうを入れさっくりと混ぜ合わせる。

## 調理ポイント

オレンジ色、黄色、紫色、緑色、クリーム色とそれぞれの色が鮮やかに映え見た目にも食欲がそそられます。混ぜる時にさっくりと合えるときれいに仕上がります。