

癒しのレシピ

スイートポテト
サラダ

紅あずま



スイートポテトサラダ



材料(1人前)

[惣菜1つ100g分]

- さつまいも 90g
- アーモンド 5粒
- マヨネーズ 小
さじ1
- 牛乳 6ml

作り方

1. さつまいもを洗い、皮はむかず、輪切りにして大きい部分は半分にする。1粒のアーモンドを3等分にし、残りはみじん切りにする。
2. さつまいもを竹串ですっと通りくらいになるまで、10分間ゆでる。
3. さつまいもをザルに移し、水気をよく取った後、ボウルに移してマッシャーでつぶす。
4. ボウルにマヨネーズ・牛乳・みじん切りにしたアーモンドを入れ、へらで混ぜ合わせる。
5. 3等分にしたアーモンドを上盛りに付ける。

