



里芋ときのこのマヨサラダ

<材料・・・おとな4人分>

里芋・・・・・・・・・・300g
 しめじ・・・・・・・・・・120g
 エリンギ・・・・・・・・・・2本
 小ねぎ・・・・・・・・・・適量
 サラダ油・・・・・・・・・・小さじ2
 しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1
 マヨネーズ・・・・・・・・・・大さじ2
 レモン果汁・・・・・・・・・・小さじ1
 塩・・・・・・・・・・ひとつまみ
 こしょう・・・・・・・・・・少々

A

<作り方>

- ① 里芋は皮をむき、3等分に切る。鍋に入れて、かぶるくらいの水を加え、やわらかくなるまでゆでる。ザルに上げて水気を切り、形を少し残して粗めにつぶす。
- ② しめじは石づきを取ってほぐす。エリンギは縦4等分にして1cm長さに切る。
- ③ 小ねぎは小口切りにする。
- ④ フライパンに油を熱し、しめじとエリンギを炒め、しんなりしたらしょうゆで味をつける。
- ⑤ つぶした里芋に③④とAを加えて混ぜる。

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	116kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	6.9g
塩分	0.6g

里芋、きのこは食物繊維が豊富です。温かいままでも、冷ましてもおいしく食べられるサラダです。