



じゃがいもより
低糖質♪

里芋でポテトサラダ



材 料 (4人分)

- 里芋 …………… 8個
とうもろこし(つぶ缶詰) …………… 100g
カイワレ大根 …………… 1パック
【A】
マヨネーズ …………… 大さじ3
酢 …………… 小さじ1
和風だしの素(顆粒) …………… 小さじ2
ブラックペッパー …………… 小さじ1/2



作 り 方 (調理時間 約25分)

- ① 里芋の皮をむき、3cm角にカットする。耐熱容器に入れラップをし、電子レンジで加熱(600Wで約7分、500Wで約8分30秒)。
- ② カイワレ大根を3等分にカットする。
- ③ ①にとうもろこしと【A】を加え、里芋を潰しながら混ぜる。粘りが出てきたら、②を入れてざっくり混ぜ合わせる。
- ④ 盛り付けたら、アクセントにブラックペッパーを振りかけて完成。