


ごぼうと里芋のホットサラダ



材料 【4人分】

ごぼう	1/2本
里芋	4個
ツナ缶 (小) ノンオイル	1個
小ねぎ	適量
オリーブオイル	大さじ1/2
A	
ヨーグルト	大さじ4
粒マスタード	大さじ2
こぶ茶	適量
マヨネーズ	大さじ1

 <1人分の栄養価>
エネルギー 106 kcal

 塩分 0.7 g

作り方

- 1) 里芋は洗って、電子レンジで8分(600W)加熱する。加熱後、粗熱がとれたら皮を取り、食べやすい大きさに切る。Aを合わせておく。
- 2) ごぼうは斜め切りにし、水にさらす。小ねぎは小口切りにする。
- 3) フライパンにオリーブオイルを入れ、ごぼうを炒める。ごぼうにしっかり火が通ったら1)の里芋を入れ、さらに油を切ったツナを入れ炒め合わせていく。
- 4) 3)をボウルに移し、温かいうちにAを混ぜ合わせ、器に盛り、小ねぎをちらす。

Cooking Point

- 電子レンジを使うと里芋の調理時間を短縮することができます。
- ボウルに移し温かい状態で合わせ調味料を混ぜ合わせると味のしみ込みが良くなります。
- ごぼうは香りがぬけるので、長時間水にさらさないようにしましょう。



対象：大人向け