

さつまいもとレーズンのハニーマヨネーズサラダ

🕒 調理時間: 15~20分

ビタミンC<1日の摂取量1/2クリア> ビタミンE<1日の摂取量2/5クリア>



🌿 材料 (2人分)

さつまいも	150g
塩、こしょう、酢	各少々
レーズン	大さじ1
玉ねぎ	1/4個
きゅうり	1/4本
塩	少々
サニーレタス	適量
【A】	
マヨネーズ	大さじ2
はちみつ	大さじ1/2
レモン汁	小さじ1

🌿 作り方

1. さつまいもは洗って2cmのサイコロ状に切る。レーズンは熱湯につけて戻す。玉ねぎ、きゅうりは薄切りして塩もみしてしばらくおき、しんなりすれば洗って水気を絞る。
2. 鍋にさつまいも、水50ccを入れてフタをして中火にかける。蒸気が上がり、ペーパーシールがかかれば弱火にしてさつまいもが柔らかくなるまで加熱する。(約8~10分)
3. 2のさつまいもをザルに取り、熱いうちに塩、こしょう、酢で下味をつけて冷ます。
4. 3のさつまいも、玉ねぎ、きゅうり、レーズンを【A】で和える。
5. 器にサニーレタスを敷いて4を盛りつける。

🌿 ワンポイントアドバイス

- ◆さつまいもが熱いうちに、塩、こしょう、酢で下味をつけることで、全体の調味料量を減らすことができ、また、カロリーを抑えることができる。
- ◆野菜を少量の塩でしんなりさせて、水分を抜くことにより、出来上がりが水っぽくならない。