

140kcal

高血圧予防
便秘改善



春
夏
秋
冬

焼く 炒める 揚げる 煮る 蒸す 和える

15分

里いものサラダ

ねっとりとした里いもにかにのほぐし身が合わさり、意外なおいしさです。マヨネーズにいれるわさびがかくし味で効いている一品です。

材料(2人分)

里いも —— 中2個
かにほぐし身(缶詰)
—— 1/2缶
(かにかまぼこでもよい)
さやえんどう — 4~5枚
塩・こしょう —— 少々

A
マヨネーズ —— 大さじ2
しょうゆ —— 小さじ1
わさび(チューブでよい)
—— 適量

POINT

里いもの皮をむく時に、数分水につけてから泥を落とすと臭いや汚れがつきにくいです。

下ごしらえ

- 1 里いもは皮をむき5mmのいちょう切りにし、塩少々を入れた湯でやわらかくなるまでゆでザルに上げ粗熱を取る。
- 2 さやえんどうはさつとゆで、水に取り横に斜めに5mmのせん切りにする。

和える

- 3 ゆでた里いもにかにほぐし身、さやえんどうを混ぜ軽く塩・こしょうをし、Aで和える。

知ってるかな?

たくあんの数

- たくあんは二切れで盛りつけましょう。一切れで盛りつけると「人斬れ」だから縁起が悪いと昔から言われているそうです。ちなみに三切れは「身斬れ」、四切れは「世斬れ」と言われます。盛りつけの際に気を付けましょう。

台所のきまり