

さつまいものシーザーサラダ ~さつまいもの甘さを塩分控えめの手作りドレッシングで~



材 料（2人分）

さつまいも	120g
レタス	2枚(60g)
ミックスビーンズ缶	50g
A	マヨネーズ 小さじ2
	牛乳 大さじ1/2
	粉チーズ 大さじ1/2
	レモン果汁 小さじ1
	にんにく（すりおろし） 小さじ1/4
	こしょう 少量

作り方

- ① さつまいもは表面をよく洗い、皮つきのまま1センチの角切りにし、水にさらす。
鍋にさつまいもがかぶるくらいの水を入れ、柔らかくなるまでゆで、ざるにとりあら熱をとる。
※電子レンジの場合は、ふんわりとラップをして、600Wで3分加熱する。
- ② レタスは小さくちぎる。
- ③ 大きめのボウルにAを合わせ①、②、ミックスビーンズを入れ、さっくりと混ぜ合わせる。