

さつまいもとこんにゃくのゴマネーズ和え ~旬のさつまいもの甘味でホッとひと息の一品~



1人分 127kcal
塩分 0.4g

材 料 (2人分)

さつまいも	80g
にんじん	20g
こんにゃく	50g
マヨネーズ	大さじ1
砂糖	小さじ1
塩	ひとつまみ (0.5g)
すりごま	大さじ1と1/2

作り方

- ① さつまいもは皮をむき、4センチ長さ1センチ幅の拍子木切りにし、水にさらす。
- ② にんじんとこんにゃくは、4センチ長さ0.5センチ幅の拍子木切りにする。
- ③ さつまいもとにんじんをゆで、水気を切る。
(ゆですぎると煮崩れやすいので注意する。)
- ④ こんにゃくはさっとゆで、水気を切る。
- ④ ボウルにマヨネーズ、砂糖、塩をよく混ぜ、さつまいも、にんじん、こんにゃくを和え、なじんだらすりごまを混ぜる。

※ 少し余った食材を利用して手軽にできる一品です。
お弁当にも活用できます。