

角切りにちょうせんしてみよう

サイコロサラダ



■材料 (1人分のめやす)

- ・さつまいも 50g
- ・りんご 50g
- ・さやいんげん 10g
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・さとう 小さじ1/4
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

■作り方

1. さつまいも, りんごは皮付きのまま1cm 角に切り, さつまいもは水に5分間ほど, りんごは塩水に3分間ほどさらす。
2. さつまいもをゆで, やわらかくなったらざるにあげて冷ます。さやいんげんをさつまいもを

ゆでた湯に入れ, 2分間ほどゆでる。ゆであがったらざるにあげ, 少し冷まして1cm 長さに切る。

3. ボウルにゆでたさつまいも, りんご, さやいんげんを入れ, マヨネーズ, さとう, 塩を入れてあえる。仕上げにこしょうをふる。