

○さつまいものおろし和え（4人分）

～食材料～（4人分）

さつまいも	・	・	・	・	・	120g
きゅうり	・	・	・	・	・	60g
にんじん	・	・	・	・	・	30g
大根	・	・	・	・	・	160g
A	┌	だし汁	・	・	・	40mL
		酢	・	・	・	40mL
		砂糖	・	・	・	大さじ2
		薄口醤油	・	・	・	大さじ1
		塩	・	・	・	小さじ1/4

揚げ油



（1人分：エネルギー 83kcal 食塩相当量0.9g）

作り方

- ① さつまいもはよく洗い、皮ごと1cm角に切り、水にさらす。
- ② きゅうりは板ずりして1cm角に切る。
にんじんも小さめの角切りにして、茹でる。
- ③ ①の水気を切り、170℃に熱した油で、からっと揚げる。
- ④ 大根はすりおろして水気をしぼり、Aと混ぜる。
②と③を和えて器に盛る。

（1人分：エネルギー 83kcal 食塩相当量0.9g）

ポイント

- ・薄口醤油を使うことにより、全体が春らしい色合いに仕上がります。
- ・さつまいもには、ビタミンC、食物繊維などが豊富に含まれています。
- ・家族みんなでおいしく召し上がれるメニューです。