

福井のとみつ金時を
味わおう

スイートポテトサラダ

甘いさつまいもに、ウインナーの塩分をプラスすると、おかずになります。



<4人分>

さつまいも 1本

キャベツ 1/8個

きゅうり 1/2本

人参 1/2本

ウインナー 2本

マヨネーズ 大さじ3

ヨーグルト 大さじ1

塩 小さじ1

作り方



① 材料を用意して、分量を確認する。



② さつまいもは皮付のまま、一口大に切り水にさらす。



③ きゅうりを切って塩をふる。



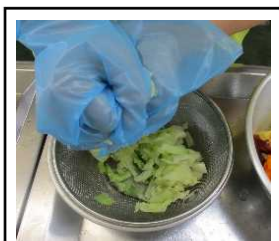
④ キャベツをゆでてザルにあげ、塩をふっておく。



⑤ ゆでたさつまいもをザルにあける。



⑥ 人参をいちよう切りに、ウインナーは輪切りに切ってゆでる。



⑦ きゅうりとキャベツの水分を手でしぼり、しっかり水気を切る。



⑧ ボールに野菜と、調味料を入れて混ぜたら、出来上がり。