

里芋とひじきのたらこマヨネーズサラダ

【材料4人分】

里芋 120g

干しひじき 4g

焼きちくわ 32g

オクラ 60g

たらこ 32g

マヨネーズ 大さじ3杯

料理酒 大さじ1杯

濃口醤油 小さじ2杯

} A

【下処理】

- ①里芋は皮をむいて、柔らかくなるまで煮る。
- ②水にAを加えて沸かし、ひじきをさっと煮る。
- ③焼きちくわを5mmの輪切りにする。
- ④オクラを薄くスライスする。
- ⑤たらこは薄皮をとり、ほぐしておく。

【作り方】

- ①たらこはオーブントースターで5分ほど焼く。
- ②①とマヨネーズを混ぜ合わせ、全ての材料を加えて和える。



【栄養価】

エネルギー 95kcal

塩分 1.1g

【ポイント】

里芋といえば煮物や炒め物のイメージがありますが、珍しいサラダにしてみました！ぜひレパートリーに加えてみてください♪

