

二葉園保育所

里芋の胡麻サラダ



材料（4人分）

里芋 中2個 ジャガイモ 中2個 人参 1/4本
ちくわ 1本 ブロッコリー 1/4株
マヨネーズ 大さじ2 濃口醤油 小さじ2
すりごま 5g

作り方

- ①里芋とジャガイモはそれぞれ皮をむき適当な大きさに切る。茹でてマッシャーでつぶし、冷ましておく。
- ②人参は1cm角の薄切りにし茹でて水気を切る。
- ③ちくわは2cm程度のせん切りにし、フライパンで炒めて冷ましておく。
- ④ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、茹でて水気を切る。
- ⑤①～④の食材とマヨネーズ・濃口醤油・すりごまを混ぜ合わせて味を調えたら出来上がり。

