

さつまいもの ブロッコリーサラダ



・さつまいものやさしい甘さがおいしく、ボリュームたっぷりのサラダです。



武佐小学校 1年
ふかお めいこ さん

●材料 (4人分)
さつまいも・・・200g
ブロッコリー・・・1/2個
卵・・・2個
塩、こしょう・・・少々
マヨネーズ・・・大さじ3

★工夫したところ・おすすめポイント★
・ブロッコリーの芯も小さく切って入れました。

食物繊維(1人分) 1.9g

●作り方

- ①さつまいもは1.5cm角に切り、ゆでる。
- ②ゆで卵を作り、つぶして冷ましておく。
- ③ブロッコリーは小房に分けて、ゆでる。
- ④ボウルに①、②、③、マヨネーズ、塩、こしょうを入れて混ぜる。