

野菜料理

サツマイモのマスタードサラダ

<主な材料 4人分>

サツマイモ 1本(300g)

ブロックベーコン 100g

タマネギ 2分の1個

オリーブオイル 大さじ2分の1

<A>

粒マスタード 大さじ1

マヨネーズ 大さじ4

砂糖 小さじ1

酢 大さじ1

塩 少々

ブラックペッパー 少々

粉末パセリ 少々



<作り方>

- ① サツマイモ、ベーコンはそれぞれ1cm角に切る。
- ② タマネギは粗めのみじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、タマネギを炒める。透き通ったらベーコンを加えさらに炒める。
- ④ サツマイモを耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で6分程度加熱する。
柔らかくなったら熱いうちにAを加え、サツマイモの形が残る程度にすりこぎでつぶす。
- ⑤ サツマイモに③を加え、さっくりと混ぜる。
- ⑥ 器に盛り付け粉末パセリをかける。

【エネルギー277kcal、タンパク質4.3g、塩分0.9g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 杉浦恵里)