

サトイモのサラダ

サラダで食べるサトイモはもっちりした食感でなんともおいしい。クリームチーズともよく合います。

■材料（4人分くらい）

サトイモ	大4個
クレソン（またはルッコラなどの香草）	適量
ツナ缶	80g
クリームチーズ	60g
マヨネーズ	大さじ2
レモン汁	少々
塩	少々
粗びき黒こしょう	少々



■作り方

- ①サトイモは皮ごときれいに水洗いし、上下を少し切る。耐熱容器に並べてラップをかけ、電子レンジ（600W）で途中向きを変えながら竹串がスッと刺さるまで4、5分加熱する。熱いうちに皮をむいてボウルに入れ、フォークの背で粗くつぶす。
- ②クレソンは水洗いして水気をきり、根元を切り落として幅3cmに切る。ツナは汁気をきる。クリームチーズは一口大にちぎる。
- ③ボウルにツナ、クリームチーズ、マヨネーズ、レモン汁、塩、粗びき黒こしょうを加えて混ぜる。クレソンを飾る。

【エネルギー131kcal、タンパク質5g、塩分0.5g】

（伊勢原協同病院 管理栄養士 杵淵香純）