

旬のレシピ！

# さつまいものマセドアンサラダ



さつまいもは、9月～11月頃に収穫され、皮の色が均一で鮮やかなつやがあり、丸みを帯びたラグビーボールのような形で重みのあるものがおすすめです。保存する際は、新聞紙に包んで、風通しのよい10℃～15℃の冷暗所に置くのが適していますが、寒さに弱いため、冬場は10℃を下回らないよう注意しましょう。

今回の料理名にある「マセドアン」とは、フランス語で「さいの目切り」や「角切り」を意味します。食材はすべて角切りにするので、包丁に慣れていない方や小さなお子さんもチャレンジしやすい料理です。また、とてもカラフルなので、ちょっとしたおもてなし料理としてもいいですね。混ぜるだけで手軽にできるので是非作ってみてください。

| 材料         | つくりやすい分量<br>(4人分) |
|------------|-------------------|
| さつまいも………   | 中 1 本             |
| にんじん………    | 1/3 本             |
| きゅうり………    | 1 本               |
| プロセスチーズ……… | 小 2 個             |
| コーン缶………    | 1/4 缶             |
| マヨネーズ………   | 大さじ 3             |
| 塩こしょう………   | 少々                |
| 乾燥パセリ………   | 少々                |



## 【作り方】

- ① さつまいもを 1 cm 角に切り水にくぐらせ、耐熱皿に入れてラップをしレンジで 600W 3 分程度加熱する。
- ② にんじんを 1 cm 角に切り、耐熱皿に入れて水 大さじ 1 を回しかけ、ラップをしてレンジで 600W 2 分程度加熱する。
- ③ きゅうりとプロセスチーズを 1 cm 角に切る。
- ④ 粗熱を取った①②と③と水気を切ったコーンをボウルに入れて、マヨネーズと塩こしょうを入れて混ぜる。
- ⑤ ④をお皿に盛り、乾燥パセリを振る。

## 【栄養価】(1人分)

エネルギー 155kcal たんぱく質 3.6g 脂質 8.1g 食塩相当量 0.4g