



提供者：小山町連合婦人会健康づくり

食生活推進部(足柄地区)

提供月：平成24年1月

根菜サラダ



根菜サラダ 材料(4人分)

じゃがいも	1個
かぼちゃ	100g
さといも	4個
レンコン	1/4本
人参	1/3本
さつまいも	1/3本
プチベール	4株
ヨーグルト	1/2カップ
マヨネーズ	大さじ2
白すりごま	大さじ2
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/2



根菜サラダ 作り方

- ①じゃがいも、かぼちゃ、里芋は乱切りにし、昆布茶をまぶし蒸し煮にする。
- ②レンコンは半月の薄切りにし、酢バスにする。
- ③さつまいもは小さいサイコロ状に切り、油でカラッと揚げる。
- ④プチベールは色よく茹でる。
- ⑤蒸し煮した根菜、レンコン、プチベールを器に盛り、サイコロ状のさつま芋をちらし、ヨーグルトソースをかけ回しする。