

コクとうま味がほっくり絡む

とっくり芋の おかかマヨサラダ

材料(2人分)

	とっくり芋	...	8cm程
	ゆで卵 <small>(お好みの固さで)</small>	...	1個
A {	マヨネーズ	...	小さじ4
	かつお節	...	1/2パック
	顆粒和風だしの素	...	小さじ1/4
	砂糖	...	ひとつまみ
	青のり	...	少々

エネルギー 148kcal

たんぱく質 6.0 g

脂質 9.4 g

炭水化物 11.3 g

1食あたり

食塩相当量

0.4g

作り方

- ①とっくり芋を洗い、水気がついたままラップに包んで電子レンジで5分加熱する。
- ②粗熱がとれた①を食べやすい大きさに切り、混ぜ合わせたAであえる。
- ③ゆで卵と一緒に器に盛り、青のりを散らす。

ひとしおPoint

かつお節や青のり等、
香りのよい食材を使用