

さつまいのヨーグルトサラダ



材料 (4人分)

さつまい	120g
きゅうり	80g
チーズ	40g
レーズン	15g
プレーンヨーグルト	40g
ハーフマヨネーズ	10g
④ レモン汁	小さじ1
塩	小さじ1/5
こしょう	少々

作り方

- ① さつまいはきれいに洗い、皮のまま食べやすいの目に切り、水にさらし茹でる。
- ② きゅうりは薄くスライスにして、塩でしんなりさせ、さっと水で洗いしぼる。
- ③ チーズは色紙切りにし、レーズンは湯につける。
- ④ ①②③の水気をきり、④で和える。

1人分 エネルギー 102kcal
塩分 0.8g

