



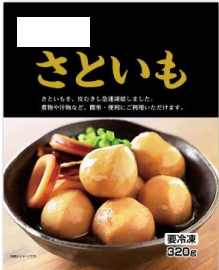
【里芋の和風ポテトサラダ】

里芋



(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩量 (g)	食物繊維 (g)
73	1.5	3.9	0.2	0.2

材料 (1人分)	作り方
冷凍里芋…100g ねぎ…適量 【A】 マヨネーズ…小さじ2 和風だしの素…少々 かつお節…適量	① 冷凍里芋を袋に書かれている方法に従って解凍する。 ② ①の里芋を少ずつぶしながら、 【A】の調味料で和える。 ねぎを散らす。
	ポイント! 作り置きにおすすめ! 里芋だけでなく、ブロッコリーやインゲンなどの冷凍野菜でも合います♪