

安納いものサラダ

< 材 料 >

| 材 料 名 | 分 量 | |
|--------------|--------|--|
| 安納いも(大きめなもの) | 3~4個 |  |
| シメジ | 1パック | |
| ベーコン | 1/2パック | |
| ブロッコリー | 1/2株 | |
| マヨネーズ | 大さじ3 | |
| レモン果汁 | 小さじ1 | |
| 粒マスタード | 小さじ2 | |
| 塩・コショウ | 少々 | |
| 油(揚げるように温める) | | |

< 作り方 >

- (1) 安納いもは皮をむき、2~3cm角の角切りにしてしばらく水にさらす。
- (2) ブロッコリーは一口大の大きさにバラす。
- (3) ベーコンは1cmぐらいの幅に切り、ほぐしたシメジと一緒にフライパンに入れ油を使わずに炒める。
- (4) 安納いもをザルにあげ水気をよく切り、温めた油で素揚げする。
- (5) ボウルにマヨネーズ・レモン果汁・粒マスタードを入れてよく混ぜ、素揚げした安納いもと炒めたベーコンとシメジ・水気をよく絞ったブロッコリーを加えて混ぜ合わせ、塩・コショウで味を整える。
- (6) お皿に盛り付けたら完成。

< ポイント >

- ・レモン果汁がない方はポッカ100レモン等をご活用ください。
- ・ベーコンを炒める際に油を使用しないレシピですが、油を使用してもかまいません。

(作成: 安納いもブランド推進本部)