

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)