

里芋のミモザサラダ

材料（4人分）

里芋	400g（正味340g）	
茹で卵	1個	
茹で枝豆	正味30g（皮つき60g）	
(A)	マヨネーズ	大さじ3
	西京白みそ	大さじ2
	白すりごま	大さじ2
	砂糖	ひとつまみ

作り方

- ①里芋は汚れを洗い落とし、酢少々加えた湯で柔らかくなるまで茹でて、皮をむいて一口大にする。
- ②茹で卵は白身をざく切り、黄身は裏ごしにかける。
- ③ボウルに①、②の白身、枝豆と(A)を混ぜ合わせて器に盛り、②の黄身をふりかける。

栄養価（1人当たり）

エネルギー：178kcal	脂質：10.1g
タンパク質：5.8g	塩分相当量：1.3g

アドバイス

里芋の皮に一周切り目を入れて茹で上げ、すぐに水につけると皮がむけやすくなります。

提供

コープ健康クッキング
コープあいち 西三あおみ地区 食と健康アドバイザー