

さつまいもの爽やか ヨーグルトサラダ



【材料】 (2~3人分)

さつまいも	1本(中)
リンゴ	1/4個
玉ねぎ	1/4個
ヨーグルト(プレーン)	大さじ4
塩	適量
コショウ	適量

【作り方】

- ① さつまいもは、ひげを取り除く。皮付きのまま耐熱皿に乗せ、ラップをかけず柔らかくなるまで電子レンジで加熱する。(※加熱の目安:6分)
- ② ①のさつまいもをボウルに入れ、お好みの加減に潰し、粗熱を取る。
- ③ リンゴは芯を取り除く。皮付きのまま縦半分に切り、5mmの厚さにいちよう切りにする。
- ④ 玉ねぎはみじん切りにして水にさらし、水気を絞る。
- ⑤ ②のボウルに③のリンゴ、④の玉ねぎを入れ、ヨーグルトで和える。
- ⑥ 塩、コショウでお好みの味に調える。



作り手のひとロメモ

- ・味付けは、ヨーグルトと塩・コショウだけなので、爽やかでヘルシー。「こってり」がお好きな方は、マヨネーズをプラスしてみてください。
- ・さつまいもは、種類によって、甘さに差があります。
※甘味を足す時は、はちみつ、メープルシロップなどがおすすめです。
- ・ヨーグルトの量を増やし、甘みを加えるとデザート感覚に！！
ドライフルーツや季節の果物をプラスして、あなた好みのアレンジを♪