

里芋のみそ風味サラダ



里芋の保存方法

泥がついた状態で、直射日光にあたらないようにすれば1ヶ月くらいは保存ができる。

電子レンジで加熱して皮を取り除き、冷凍保存でも1ヶ月くらい保存ができます。煮物に使う場合は半解凍して煮込む。

<材料>

里芋300g ロースハム2枚 レタス50g たまねぎ50g

<調味料C>

マヨネーズ40g 上高地みそ30g 酢小さじ2 白いりごま大さじ2

【作り方】

- ① ボウルに調味料Cを入れて混ぜておく。
- ② たまねぎは薄切りにして、塩少々をまぜて5分置き水けをしぼる。
- ③ ロースハムは1センチ角切りにする。
- ④ レタスは手で小さめにちぎって水につける。
- ⑤ 里芋は洗って土を落とし、両端を切り落として耐熱皿に入れ、ふわっとラップをかけ、電子レンジ（600W）で4～5分加熱する。粗熱が取れたら皮をむく。
※加熱時間は1個（100g）2～3分が目安、大きさや量で調節してください。
- ⑥ ボウルに入れて粗めにつぶし、①の調味料を加えてあえる。
- ⑦ ⑤に、たまねぎ、ハム、レタスを加えてサックリ混ぜて味を調える。

