

里芋の和風ポテトサラダ

紹介文

ポテトサラダといえばじゃがいもをイメージしがちですが、里芋もほくほくとしておいしいです。旬の冬にぜひ作ってみてください。



栄養価 エネルギー：101kcal
食塩相当量：1.0g

材料（4人分）

- ・里芋 300g
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・ツナ水煮 1缶(70g)
- A・マヨネーズ 大さじ2
- ・青のり 小さじ1/4
- ・塩 小さじ1/4
- ・小ねぎ（小口切り）適量

作り方

- ① 里芋は皮に切り込みを一周入れて、被る程度の水を注ぎ、中火で10ほどゆでる
- ② 玉ねぎは粗みじん切りにして、水に5分ほどさらし、水気を切る
- ③ ①の皮を剥いてフォークで粗くつぶす
- ④ ②、水気を切ったツナ水煮、Aを入れて混ぜ合わせ、小ねぎを散らして完成