



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



当社自慢の品「生乳100%ヨーグルト」を使った さつまいもとりんごのヨーグルトサラダ



一人あたりのエネルギー 191kcal	食塩相当量 0.2g	調理時間 約10分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

- さつまいも……………100g
- りんご……………1/4個
- レモン汁……………大さじ1
- A 当社自慢の品 生乳100%ヨーグルト……………20g
- マヨネーズ……………大さじ1
- 素焼きミックスナッツ……………20g

■作り方

- ①りんごは皮付きのまま1.5cm角に切り、レモン汁をかけておく
- ②さつまいもは皮付きのまま1.5cm角に切り、さっと水にさらして水気を切り、濡れた状態で耐熱容器に入れ、ラップをかけて600Wの電子レンジで3分程度加熱し、柔らかくなったら粗熱を取る
- ③②に①、A、ミックスナッツを加えて和える



朝食にぴったり！

cooking memo