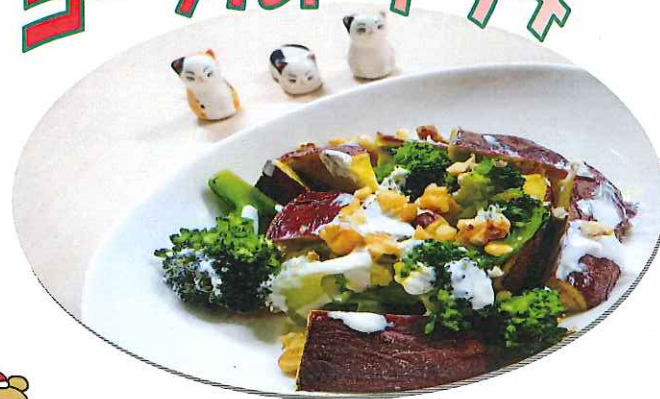


さつまいもとブロッコリーの ヨーグルトサラダ

材料 2人分*

- さつまいも 200g
- ブロッコリー 100g
- くるみ 10g
- A {
 - ヨーグルト 大さじ2杯
 - マヨネーズ 大さじ1杯
 - 塩 小さじ 1/6杯
 - コショウ 少々



1人分 244Kcal 塩分 0.8 g

作り方

1. さつまいもは水洗いし、濡れたキッチンペーパーに包んでからラップで包んで電子レンジで加熱する（600wで7分位）→そのまま冷ます
2. ブロッコリーを茹で小房に切る
3. 1のさつまいもを食べやすい大きさに切り、くるみは荒く刻む
4. Aをボウルで合わせドレッシングを作る
5. 器にさつまいもとブロッコリーを盛り、くるみとドレッシングをかけて出来上がり♪

