

## さつまいもサラダ



| 【材料】     | 【3~4人分】         | 【準備】      |
|----------|-----------------|-----------|
| さつまいも（中） | 2個（皮をむいて200g程度） | ・・・一口大に切る |
| たまねぎ     | 1/4個            | ・・・みじん切り  |
| ツナ（油漬け）  | 1缶              | ・・・油をきる   |
| マヨネーズ    | 大さじ3~4          |           |
| 塩・こしょう   | 適量              |           |

### 【作り方】

- ① さつまいもは軽く水を振りかけてラップをかけ、レンジで4分程度（600W）加熱する。  
（軟らかくなるまで）
- ② ①のさつまいもをつぶす。好みで形を残してもよい。
- ③ 玉ねぎは軽く炒める。
- ④ ②と③とツナを合わせ、調味料を加えて和える。

★同じ分量でかぼちゃでも美味しくできます。