

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。好みに形を残してもよい。
- 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。