

なると金時サラダ



さつまいも（なると金時）をサラダの主材料として使用しました。なると金時のほくほく感と甘味が引き立ちます。

●使用した地元食材
なると金時、スダチ

作り方

- ① さつまいもは1cm幅の輪切りにし、10分ほど水にさらして、茹でる。
- ② ①を茹で始めて5分経ってから、スダチの輪切りを加え、再び茹でる。
- ③ ②にベーコンを加えて、さっとゆでて取り出し、細切りにする。
- ④ さつまいもとスダチはざるにあげ、粗熱を取りスダチを取り除く。
- ⑤ 玉ねぎは薄く切る。アーモンドは粗く刻む。
- ⑥ ボウルに塩、マヨネーズと具（さつまいも、玉ねぎ、ベーコン）を入れて混ぜ合わせて、器に盛る。
- ⑦ ⑥に刻んだアーモンド、粉パセリ、黒コショウを散らす。

材料（4人分）

さつまいも(なると金時)	240g
スダチ	2個
ベーコン	40g
玉ねぎ	280g
塩	少々
マヨネーズ	大さじ6
アーモンド	4粒
黒コショウ	少々
パセリ(粉)	少々

●栄養価（1人分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維総量	食塩相当量
258kcal	3.0 g	15.5 g	23.5 g	4.1 g	1.2 g