

里芋とミックス豆のサラダ



材料 4 人分

材料名	使用量	材料名	使用量
里芋(冷凍)	15個		
ミックス豆	50g		
ひじき(乾)	大さじ1		
<合わせ調味液>			
きのこつゆ	大さじ1.5		
すり胡麻	小さじ2		
穀物酢	大さじ1		
柚子胡椒	小さじ1/2		

作り方

- ①ひじきは水で戻してザルにあげ、水気をきっておく。
- ②里芋は耐熱容器に入れてレンジで加熱(約5分)し、熱いうちにつぶす。
- ③合わせ調味液を作る。
- ④①・②・ミックス豆を合わせ、③を加えて混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

料理特徴

きのこつゆを使って旨味をつけ、柚子胡椒で味を引き締めた和風のサラダです。