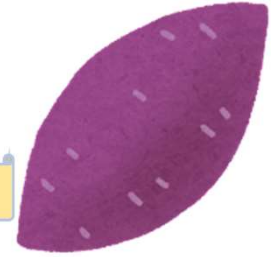


☆ さつまいものカレーマヨ和え



材料(2人前)

- ・さつまいも 中1本(100g)
- ・カレー粉 小さじ1
- A・マヨネーズ 大さじ1
- ・塩コショウ 少々
- ・乾燥パセリ 適量

栄養価(1人分)
エネルギー :114kcal
食物繊維 :1.6g
食塩相当量:0.5g

作り方

- ①さつまいもをよく洗い、所どころ皮を残しながら皮をむく。
- ②①を一口大に切り、耐熱容器に入れ電子レンジで600W2分加熱する。
- ③②をボウルに移し、Aの調味料でよく和える。
- ④お皿に盛り付けて乾燥パセリをふったら完成。

ひとことメモ

カレー風味のマヨネーズとさつまいもの甘味が相性抜群です！
お子様のおやつにもぴったり！