

さつまいものヨーグルトサラダ

1人分 90kcal 食塩相当量 0.2g

材料：2人分

さつまいも 120g

きゅうり 40g

a (プレーンヨーグルト20g
練がらし少々 塩少々)

レタス 30g

- ① さつまいもは1.5cm角に切って柔らかくゆで、ざるにとってさます。
- ② きゅうりはさつまいもより少し小さめの角切りにする。
- ③ a を合わせて①、②をあえ、器にレタスを敷いてのせる。

さっぱりしたヨーグルトは、
さつまいもやかぼちゃなど
甘味のある野菜と合います！

入間市マスコットキャラクター
「いるティー」

