

サトイモのサラダ

伊勢原協同病院

管理栄養士の旬レシピ

サラダで食べるサトイモはもっちりした食感でなんともおいしい。クリームチーズともよく合います。

<主な材料(4人分くらい)>

サトイモ…………… 大4個
クレソン
(またはルッコラなどの香草)… 適量
ツナ缶…………… 80g
クリームチーズ…………… 60g

マヨネーズ…………… 大さじ2
レモン汁…………… 少々
塩…………… 少々
粗びき黒こしょう…………… 少々



<作り方>

- 1 サトイモは皮ごときれいに水洗いし、上下を少し切る。耐熱容器に並べてラップをかけ、電子レンジ(600W)で途中向きを変えながら竹串がスッと刺さるまで4、5分加熱する。
熱いうちに皮をむいてボウルに入れ、フォークの背で粗くつぶす。
- 2 クレソンは水洗いして水気をきり、根元を切り落として幅3cmに切る。ツナは汁気をきる。クリームチーズは一口大にちぎる。
- 3 ボウルにツナ、クリームチーズ、マヨネーズ、レモン汁、塩、粗びき黒こしょうを加えて混ぜる。クレソンを飾る。

▶ 【エネルギー 131kcal、タンパク質 5g、塩分 0.5g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士)