

## さつまいもとキウイフルーツのサラダ



### 栄養価(1人分)

エネルギー 208kcal、たんぱく質 1.4g

脂質 9.1g、食塩相当量 0.4g

### 材料(2人分)

さつまいも	140g
キウイフルーツ	1個(100g)
◎マヨネーズ	20g
◎しょうゆ	1g
◎ごま油	2g
◎洋辛子	2g
お好みでクミンパウダー	少々

### 作り方

1. さつまいもは皮付きのまま1.5cm幅のいちょうに切り、鍋にさつまいもと浸るくらいの水を入れて茹でる。竹串がスッと通るようになったらザルにあけて水気を切る。  
キウイフルーツは、皮をむいて縦に6等分に切って1cm幅に切る。
2. ◎のマヨネーズとしょうゆ、ごま油、洋辛子を混ぜ合わせる。
3. 2に1のさつまいもとキウイフルーツを入れて和える。  
最後にお好みでクミンパウダーをふる。

