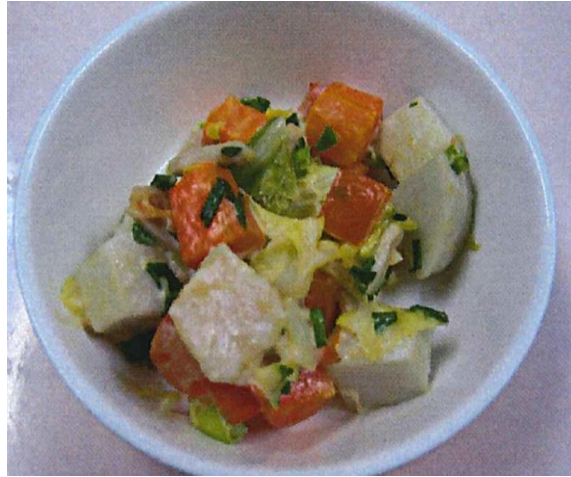


里芋サラダ

材料 (1人分)

里芋	30g
ハム	5g
にんじん	10g
キャベツ	16g
トマト	10g
小ねぎ	2g
マヨネーズ	4g



作り方

- ①里芋とにんじんとキャベツはそれぞれ角切りにしてゆでておく。
- ②ハム、トマトも角切りにし、小ねぎは小口切りにしておく。
- ③①が冷めたら、②とマヨネーズを加えて混ぜる。