



サバのサトイモサラダ (里サラ)

材料(3人前)

冷凍サトイモ	6個(約150g)
★サバの水煮(缶詰)	1/2缶
★ゆで卵(市販)	1個
★小ネギ(冷凍)	10g
★フライドガーリック	小さじ1
★マヨネーズ	大さじ2
★塩胡椒	少々
水菜(ざく切り)	8g

作り方

1. サトイモは耐熱用ボウルにいれ、レンジで600wで5分30秒加熱。
2. 1に★を入れ、よく混ぜる。(食感が残るように粗めに混ぜる)
3. 2を器に盛り付け、水菜を乗せれば完成！

ポイント💡

粗めに混ぜることでしっかりとした食感に！

サバは味噌煮缶でもOK！