



優秀賞

## さつま芋サラダ

使った野菜 さつま芋、きゅうり、人参



### 材料と分量（4人分）

さつま芋・・・大1本  
きゅうり・・・・・・1本  
人参・・・・・・1/2本  
ハム・・・・・・5枚  
塩・・・・・・適量  
マヨネーズ・・・・適量

### 作り方

- ①さつま芋は電子レンジで柔らかくする。  
（ラップで包み10分程度）
- ②きゅうり、人参は薄切りにして、塩をふりよくしぼる。
- ③①、②、角切りにしたハムをマヨネーズで和える。

ホクホク美味しいさつま芋サラダ  
作ってみてくださいね！



★わが家ならではの工夫したポイント★  
さつま芋はなると金時を使用

### 【審査評価】

芋を使ったサラダですと、ジャガイモが主流になっていますが、さつま芋を使った美味しいサラダでした。そのさつま芋が栗のようにホクホクした食感と糖度が高い鳴門金時と指定した工夫点が、味の決め手にもなったと思います。こちら最優秀賞の作品と同じく、誰が食べても美味しく、また食べたい料理でした。また簡単に誰でも作れる料理であり、子ども達がお手伝いもでき、ご家族でも楽しめる料理となっていました。