

2025 年 10 月号

【料理名】 さつまいものハニーマスタードサラダ



【献立】

ミラノ風カツレツ

塩ゆでブロッコリー

【調理時間】 10 分

【カロリー】 379 kcal

【塩分】 0.9g

【主材料】（2 人分）

さつまいも…… 1 本 (300g)

ミックスナッツ……30g

A 粒マスタード……大さじ 2

A マヨネーズ、蜂蜜……各大さじ 1

【作り方】

1. さつまいもは皮つきのまま乱切りにし、水にさっとさらす。水気を軽くきって耐熱容器に入れ、ラップをふんわりとして電子レンジで 6 分加熱する。とり出してそのままさます。
2. ミックスナッツは砕く。
3. ①の粗熱がとれたら水気をきり、②と A を加えてあえる。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1 カップ＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1 ＝ 15 ml、小さじ 1 ＝ 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。