



## Recipe

まいにちの発酵レシピ

# さつまいも サラダ

## Ingredients 材料 / 作りやすい分量

さつまいも	250～300g
塩麴	大さじ1
塩	ひとつまみ

(A)

ギリシャヨーグルト無糖(マヨネーズ)	大さじ3
ミックスナッツ	30～50g
クリームチーズ	50g
粒マスタード	小さじ1

## Directions 作り方

- ・ナッツは刻んでおく。
- ・クリームチーズは角切りにしておく。

- ① さつまいもは半月切りにして、かぶるくらいの水に付けて5分ほどおきアク抜きする。
- ② 水を切って鍋に入れ、ひたひたの水と塩麴を入れて火にかけて沸騰したら弱火にしてさつまいもが柔らかくなるまで茹でる。(蒸し器で蒸しても良い)
- ③ 茹で汁を切って塩を入れ弱火にかけて水分をとばしながら混ぜ、粗く潰す。
- ④ Aを加えて混ぜる。