

食材2つだけ!

さつまいも

×

りんご



調理時間

15分

ヨーグルトでさっぱり

さつまいもとりんごのデザートサラダ

材料 (2人分)

さつまいも …… 1/2本(150g)

りんご …… 1/2個(100g)

プレーンヨーグルト …… 70g

○マヨネーズ …… 大さじ1と1/2

○はちみつ …… 小さじ2

塩 …… ひとつまみ

1 切る

さつまいもは皮付きで1.5cm角に切って5分水にさらし、水気を切る。耐熱皿にのせてラップをかけ、600Wの電子レンジで2分加熱する。りんごは皮付きのまま厚さ1cmに切り、塩ひとつまみを入れた水に10分さらす。

2 和える

ボウルにザル、ペーパータオルを重ねてヨーグルトを入れる。上に重石をのせて30分置き、水切りする。このヨーグルトをボウルに入れて○を加え、水気を切った1を入れて和える。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索