



## 里芋とベーコンのホットサラダ

～旬の里芋で食物繊維をとろう～



### 材 料 2人分

里芋 .....	中 3 個	サラダ油 .....	小さじ 1/2
ベーコン .....	1 枚	塩・こしょう .....	少々
ちりめんじゃこ .....	大さじ 1	マヨネーズ .....	大さじ 1

### 作り方

- ① 里芋は洗って皮をおき、水から茹でて粉ふき芋のように水分が無くなるまで煮詰め、粗めにつぶしておく。塩、こしょう、マヨネーズで味を調える。
- ② ベーコンは、細めに切っておく。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油をひき、ベーコン、ちりめんじゃこを焦げない程度にカリッと炒める。
- ④ ①の里芋と③をお皿に盛り付ける。