

アピオスサラダ



< 材料 >

◎アピオス

玉ねぎ バター ハム コーン

マヨネーズ 塩コショウ レモン汁

< 作り方 >

- 1.アピオスを4～5分茹でた後、皮をむき(むかなくてもOK)、マッシャーで潰す。
- 2.玉ねぎをスライスし、バターを入れ3分ほど加熱。
- 3.1と2に刻んだハムやコーン等を入れ、マヨネーズと混ぜる。
- 4.塩コショウ・レモン汁で味を調べて完成。



Eastern Foods

イースタンフーズ株式会社