ヤーコンマヨサラダ

●材料（4 人分）

ヤーコン・・・・・・2/3 本（100g）
キャベツ・・・・・・外葉 2 枚（80g）
きゅうり・・・・・・小 1/2 本（40g）
にんじん・・・・・・小 1/6 本（10g）
コーン（缶詰）・・・ 25g

A
- マヨネーズ・・・・大さじ 3
- 薄口しょうゆ・・・小さじ 2/3
- 塩・・・・・・・・・少々（0.5g）
- こしょう・・・・・少々（0.3g）

●作り方

1　ヤーコンは短冊切りにし、10 分程水にさらしてから水気をきる。キャベツは千切り、きゅうりは小口切り、にんじんは薄い千切りにする。コーンは汁気をきっておく。
2　A の調味料を合わせて混ぜ、1 とあえる。

ワンポイント

陸前高田市の学校給食のメニューとして親しまれているサラダです。ヤーコンは、さつまいものような見た目をした芋類の野菜ですが、食感が梨のようにシャキシャキした食感が特徴で、このサラダのアクセントになっています。