

季節の野菜レシピ



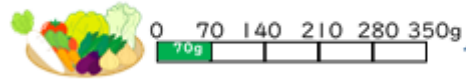
『スイートポテトサラダ』

さつまいもは食物繊維が豊富に含まれています。ひと手間かけ、さつまいもを蒸して加熱するとより甘さが引き立ちます。素材の甘さをいかした減塩メニューです。

栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
120kcal	2.0g	2.0g	26.1g	0.3g

【野菜摂取量】 *目標 1日350g以上



1日の
目標量の
約 1/5

○材料(2人分)

さつまいも	120g
レーズン	10g
A マヨネーズ(カロリーーフ)	大さじ 1/2
ヨーグルト(無糖)	大さじ 1
粉チーズ	小さじ 2
サラダ菜	3枚
はちみつ	小さじ 1/2
こしょう	少々

○作り方

- ① さつまいもは皮のまま 5mm角に切り、水にさらす。水をきり、ふんわりとラップをして電子レンジ(600w)で2分程加熱する。粗熱をとる。
- ② ボウルにAを加えて、よく混ぜ合わせる。さつまいもを加え、フォークで軽く潰しながら和える。
- ③ サラダ菜を食べやすい大きさにちぎって皿に盛り付け、サラダを乗せる。はちみつとこしょうをかける。