



里芋のヘルシーポテトサラダ

調理：まちなか西地区保健委員



(←) 見附のイメージキャラクター「ミッケ」

POINT!

- ・レンジ加熱で時短調理！ 里芋は、洗った水気を拭かずに切れ目を入れて加熱することがポイントです。
- ・里芋はなめらかなので、飲み込む力が弱くなってきた人でも食べやすい一品です。
- ・ヨーグルトを加えることで、さっぱりとした口当たりになり、脂質が抑えられます。

■材料（4 人分）

- ・里芋…中 4 個（220 g）
- ・玉ねぎ（薄切り）…60 g
- ・ハム（短冊切り）…4 枚
- ・サラダ菜…4 枚
- ・ミニトマト…4 個

- A {
- ・プレーンヨーグルト…大さじ 2
 - ・マヨネーズ…大さじ 1
 - ・しょう油…小さじ 1
 - ・塩…ひとつまみ
 - ・こしょう…少々

■作り方（約 20 分）

- ① 里芋は水で洗い、包丁で切込みを入れる。水気を切らずに耐熱皿にのせ、ふんわりラップをして、レンジで加熱する（500W で 6 分）。
- ② 粗熱がとれたら皮をむき、フォークなどでつぶす。
- ③ 里芋・玉ねぎ・ハム・A を加えて和える。
- ④ お皿にサラダ菜を敷いて、③を盛り付け、トマトを飾る。お好みでこしょうをふる。

【1 食分の栄養価】 エネルギー 83kcal 食塩相当量 0.5g