



さつま芋とりんごのサラダ

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「ミツケ」

POINT!

- ・ さつま芋の甘さとヨーグルトの酸味の相性がバツグン。さわやかな味付けです。
- ・ ヨーグルトを混ぜることでエネルギー量が減るのでヘルシー度アップ！
- ・ 材料の皮をつけたまま大きめに切ることで、よく噛むことにつながります。

■材料（4 人分）

- ・ さつま芋（1cm幅のいちよう切り）…1/2 本（250g）
- ・ りんご（5mm幅のいちよう切り）…1/2 個（200g）
- ・ レーズン…20g ・ サラダ菜（付け合わせ）…4 枚

- A {
- ・ 無糖ヨーグルト…40g
 - ・ マヨネーズ…大さじ 2
 - ・ はちみつ…小さじ 1

■作り方（約 20 分）

- ① さつま芋、りんごはよく洗って皮付きのままそれぞれ切って水にさらす。
- ② さつま芋の水気をきり、蒸す。（またはラップをして電子レンジ（500 W）で約 6 分加熱する）
- ③ ボウルに A を混ぜ合わせ、さつま芋・りんご・レーズンを入れて和える。

【1 食分の栄養価】 エネルギー 116kcal 食塩相当量 0.2g