

スイートポテトサラダ



秋から冬のさつまいもがおいしい時期になると、給食に出てくる子どもたちに人気のメニュー。すりごまの香ばしさがさつまいもの甘さを引き立てるので、ハムやゆで卵が入ってなくてもおいしいですよ!!

<材料>2人分

- さつまいも(大)・・・1/2本
- きゅうり・・・1/2本
- にんじん・・・2cm輪切り
- いりごま・・・適量
- マヨネーズ・・・大さじ2
- 塩・・・少々

<作り方>

- ① さつまいもは1cmの角切りにして、水にさらしてアク抜きをする。
- ② きゅうりは輪切りにして塩もみをする。
- ③ にんじんはいちょう切りにして、ラップに包んで電子レンジ(500W)で1分半ほど加熱する。
- ④ 鍋にさつまいもを入れて、やわらかくなるまで茹で、粗熱をとっておく。
- ⑤ ボウルに②、③、④といりごま、マヨネーズを入れてよく混ぜ、塩で味を整えたら出来上がり。



さつまいもの白い液体って? *
さつまいもを切った時に出てくる白い液体は「ヤラピン」といい、排便を促す作用があり、食物繊維との相乗効果で便秘改善が期待できます!!



栄養価成分(1人分)

エネルギー	181kcal
脂質	9.6g
たんぱく質	1.6g
カルシウム	48mg

鉄	0.6mg
ビタミンB1	0.09mg
ビタミンB2	0.04mg
ビタミンC	22mg