

サツマイモサラダ



1人当たりの栄養価

エネルギー183kcal 食塩相当量 0.7g

野菜の量 100g(1日の野菜摂取量 350g)

【食生活改善推進員からひとこと】

からしが味のアクセントとなり、サツマイモの甘さがより引き立ちます。また、いりゴマを加えることで、ゴマの風味をより感じることができます。干しぶどうやクルミ、レモン汁を入れ、アレンジしてもおいしく仕上がります。

材料(2人分) 調理時間 20分

サツマイモ 2/3本、玉ネギ 1/2個、キュウリ 1本、
白いりゴマ小さじ 1/2

【調味料】 牛乳大さじ 1、マヨネーズ大さじ 2、
練りからし小さじ 1/3、しょうゆ小さじ 1

作り方

- ① サツマイモは小さめの一口大に切り、水にくぐらせる。鍋に水を加えて中火でゆで、柔らかくなったら水けを切り、さらに水分を飛ばす。サツマイモは形がなくなるまで潰し、調味料を加え、あえる。
- ② キュウリは、薄切りにし、玉ネギは粗みじんにする。キュウリと玉ネギを耐熱皿にのせてラップをかけ、電子レンジ(600ワット)で2分加熱する。
- ③ ①に②を加え混ぜ、白いりゴマを加え、あえる。

※広報しろい 2018年11月1日号にて紹介したレシピです。白井市役所健康課(047-497-3494)