

さつまいもとりんごのサラダ

さつまいもやりんごなどの秋の味覚が美味しい季節がやってきました。そのまま食べても美味しいりんごですが、今回はサラダにもおやつにもなる栄養たっぷりの一品を紹介します。さつまいもやりんごの自然な甘さが際立って美味しいですよ。食欲の秋を楽しみましょう。



栄養科
おすすめ
レシピ

作り方

- ① さつまいもは1cm角のサイコロ状に切って水にさらし、水切りした後、柔らかくなるまで蒸します。
- ② りんごは皮付きでイチヨウ切りスライスし軽く水にさらします。
- ③ ①のさつまいもが温かい内に白フレンチドレッシングで混ぜ合わせます。
- ④ ②と③とレーズン、マヨネーズ、プレーンヨーグルトを混ぜ合わせ、お皿に盛り付けます。
- ⑤ 仕上げにお好みでシナモンパウダーをかけて完成!

<ポイント>

- ・サイコロ状に切ったさつまいもはお皿にのせ、ふんわりラップをしてレンジで加熱すると時間が短縮でき、しかもビタミンの損失を抑えることができます。ただし、甘みを引き出したい時は蒸した方が良いでしょう。
- ・お好みでくるみを加えたり、シナモンパウダーを調節してください。

調理担当者より一言

- ・さつまいもやりんごには食物繊維やビタミンCが豊富に含まれており、便秘解消や美肌効果が期待できます。
- ・りんごの品種を変えたり、茹でたり、コンポートを使うことで違う食感を楽しめます。

材料

分量(4人分)

さつまいも	200グラム
白フレンチドレッシング	大さじ1弱
りんご	60グラム
レーズン	12グラム
マヨネーズ	大さじ4
プレーンヨーグルト	大さじ1
シナモンパウダー	適宜

《1人分》

エネルギー	182kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	10.3g
炭水化物	21.4g
食塩相当量	0.3g
食物繊維	1.4g

調理師
堀田

