

スイートサラダ<副菜>



エネルギー 121kcal

塩分 0.3g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

さつまいもに含まれるビタミンCは加熱しても失われないという特徴があります。
ビタミンCには白く美しい肌を保つ効果があります!!



阿知須共立病院 栄養科

スイートサラダの作り方

材料(2人分)

さつまいも 中1/2本
きゅうり 1/2本
人参 1/6本
りんご 1/8個

A { ヨーグルト 小さじ2弱
(無糖)
マヨネーズ 小さじ2
塩 少々

- ①さつまいもはぬらしたクッキングペーパーで包み、全体にラップをし、電子レンジ(500W)で6分加熱する。皮をむいて2cm角に切る。
- ②人参は皮をむいて2cm角のうす切りにし、電子レンジ(500W)で2分加熱する。
- ③りんごはいちょう切り、きゅうりは輪切りにして塩をふって水きりします。
- ④ボウルに全ての材料を入れ、Aで味をつけて完成。

