

さつま芋のキウイサラダ <副菜>



エネルギー 80kcal

塩分 0.6g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

キウイは水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の両方を含みます。水溶性は善玉細菌のえさとなることで腸内環境を整え、不溶性は腸内の働きを刺激して便秘を予防する働きがあります。



阿知須共立病院 栄養科



さつま芋のキウイサラダの作り方



材料（2人分）

さつま芋	1/4本
キウイ	1/2個
マヨネーズ	小さじ2
ヨーグルト	小さじ1
塩	少々



- ① さつま芋は皮をむき1.5cm角に切って水にさらす。
- ② キウイは皮をむきイチヨウ切りにする。
- ③ 鍋にさつま芋を入れ、ひたひたになるまで水を入れる。
- ④ ③を中火かけ、さつま芋に串がすっと通るまで（約6分）茹でてザルにあげ、あら熱をとる。
- ⑤ ④にマヨネーズ、ヨーグルト、塩で味をつけ②のキウイを混ぜる。

