

★副菜★（体の調子を整える）



さつまの風味和え

ポテトサラダとはまた違ったおいしさの、さつまいもを使ったサラダです。不足しがちな食物繊維を摂れるメニューです。和食にも洋食にもよく合います。

【材料】（4人分）

- ・ さつまいも…200g（小さめ1本）
- ・ きゅうり…80g
- ・ にんじん…20g
- ・ ハム…20g
- ・ ごま…4g
- ・ マヨネーズ…20g



【作り方】

1. さつまいも、にんじんは皮をむいてちょう切りにし、ゆでて冷ましておく（レンジで加熱しても良い）。
2. きゅうりは薄い輪切りにし、塩（分量外）をふって、しんなりしたら水気をしぼる。
3. ハムは半分に切り、短冊切りにする。
4. 1～4にマヨネーズ、ごまを加えてあえる。

【栄養価】（1人当たり）

エネルギー122kcal、たんぱく質 2.0g、脂質 5.1g、塩分 0.2g、食物繊維 1.6g

