

さつまいものスイートサラダ

エネルギー	129kcal
たんぱく質	0.8g
脂質	7.1g
食塩相当量	0.4g

★材料(4人分)

さつまいも	角切り	180g
人参	いちょう切り	1/5本
玉ねぎ	スライス	1/10個
マヨネーズ	A	大さじ3
塩		少々
こしょう		少々
加糖練乳		小さじ1/2
上白糖		小さじ1/3
粒入りマスタード		小さじ1/6

★作り方

- ① さつまいも、人参、玉ねぎをゆでて、水を切り冷ます。
- ② ①の野菜にAの調味料を加え、和える。

粒入りマスタードが隠し味のサラダです。
さつまいもには食物繊維が豊富で、便秘を予防したり、血糖値の上昇を緩やかにする働きがあります。

