

さつまいもと柿の秋サラダ



<1人分の栄養価>

- ・エネルギー: 110kcal
- ・たんぱく質: 1.3g
- ・脂質: 4.7g
- ・炭水化物: 17.0g
- ・食塩相当量: 0.5g

野菜量
0g

食品名	分量 (4人分)	下準備	作り方
さつまいも	160g(1/2本)	皮をむいて1cm角に切り、水にさらしておく	① さつまいもは柔らかくなるまで茹でる。
柿	80g(1/2個)	皮をむいて種をとり1cm角に切る	② ①の水気を切り、温かいうちにコンソメを加えて混ぜ合わせる。
コンソメ	小さじ1		③ ②の粗熱が取れたら柿、A、アーモンドを加えて混ぜ合わせる。
A マヨネーズ	大さじ1と1/3		④ 器に盛り付ける。
こしょう	少々		
アーモンド (食塩不使用)	12g	細かく碎く	

☆さつまいもは電子レンジで調理することもできます。(600Wで4~6分が目安です。)

☆コンソメを溶かして味を馴染ませるため、さつまいもが温かい状態で混ぜ込んでください。

☆アーモンドは他のナッツでも代用できます。食塩不使用のものを使用してください。

☆ポイント☆

アーモンドのカリッとした食感と秋の味覚をたっぷり楽しむことができる一品です。
柿の代わりにりんごやかぼちゃを使ったアレンジもおすすめです！



◆協力:岡山県立大学栄養学科・総社市栄養改善協議会