



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。 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。 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。 ④ 器に盛り付ける。 |
| 柿 | 80g(1/2個) | 皮をむいて種をとり 1cm角に切る | |
| コンソメ | 小さじ 1 | | |
| A { マヨネーズ | 大さじ1と 1/3 | | |
| { こしょう | 少々 | | |
| アーモンド (食塩不使用) | 12g | 細かく砕く | |

☆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