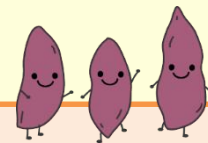


## 簡単！さつまいもレーズンサラダ



### 材料【1人分】

- ・さつまいも 70g
- ・レーズン 5g
- ・くるみ 5g

- A
- ・無糖ヨーグルト 小さじ1
  - ・マヨネーズ 大さじ1/2
  - ・マスタード 小さじ1/2
  - ・黒コショウ 少々

### 作り方

- ① さつまいもはよく洗い、ピーラーでしま模様（シマ）に皮をむきます。
- ② 1cmの角切りにして、水に5分ほどさらす。
- ③ 水を切り耐熱容器に入れて、ラップをかけ600Wで約4分加熱する。
- ④ 粗熱が取れたら、レーズン、粗く刻んだクルミを混ぜ合わせる。
- ⑤ 最後にAの調味料を合わせ、④と和えて完成。



栄養量 (1人分)	
エネルギー	190kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	8.3g
炭水化物	27.5g
ビタミンC	20mg
不溶性食物繊維	1.7g
食塩相当量	0.2g

日本食品成分表八訂にて算出

