

免疫力アップレシピ

柿とサツマイモのヨーグルトサラダ

ヨーグルトなどの発酵食品や芋や果物の食物繊維は善玉菌を増やし、腸内環境を整えます。

<主な材料・4人分>

柿	1個
さつまいも	1/2本
レーズン	10g
くるみ	適量
プレーンヨーグルト	100g
はちみつ	小さじ1
レモン汁	小さじ1/2
マヨネーズ	小さじ1
塩	ひとつまみ



<作り方>

- ① プレーンヨーグルトをコーヒーフィルターなどに入れ、一晩おいて水気を切る。はちみつ、レモン汁、マヨネーズ、塩を合わせて、ホイッパーで混ぜ合わせる。
- ② 柿はヘタと種をとり、皮をむいて1cm角に切る。
- ③ さつまいもは皮付きのまま1cm角に切って、水にさらしたあと、軟らかく茹でる。粗熱をとる。
- ④ 粗く砕いたくるみ、レーズン、②の柿、③のさつまいもを混ぜ合わせ、①で和える。
- ⑤ 皿に盛り付ける。

エネルギー 122 kcal 蛋白質 1.8 g 塩分 0.1 g

(伊勢原協同病院 栄養室 柳田奈央子)