

サツマイモとニンジンのサラダ風

秋の味覚の代表である食物繊維豊富なサツマイモを使用したサラダです。

＜主な材料・4人分＞

サツマイモ	120g（3分の1本）
ニンジン	2分の1本
セロリ	5分の1本
サラダナ	2枚

調味料 A

砂糖	小さじ 2
オリーブオイル	大さじ 1
酢	小さじ 2
いりごま	小さじ 1



＜作り方＞

- ① サツマイモはよく洗って皮をむき、スティック状に切る。水によくさらした後、ざるにあける。
- ② ニンジンとセロリ（茎の部分）は筋を取りそれぞれスティック状に切る。
- ③ サラダ菜はよく洗って食べやすい大きさに切る。
- ④ 大きめのボウルに A を入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑤ サツマイモとニンジンをそれぞれゆで、熱いうちに②のセロリと共に④へ入れてあえる。
- ⑥ 冷蔵庫に 30 分以上入れて、味をなじませたら、④器にサラダ菜をひいて、⑥を盛り付ける。

【エネルギー89kcal、タンパク質 0.9g、塩分 0g】

（伊勢原協同病院 管理栄養士 高梨美恵）