

【さつまいもサラダ】

（材料）

さつまいも	60g
柿	20g
ヨーグルト	5g
マヨネーズ	2g（小 1/2）
顆粒コンソメ	0.05g（少々）
こしょう	0.01g（少々）

（作り方）

- 1.さつまいもは皮をむき、サイコロ状に切り、茹でて火が通ったらゆで汁を捨てる。
- 2.柿は皮をむき、型抜きをする。
- 3.ボールに 1 と 2 を入れ、ヨーグルト・マヨネーズで和える。
顆粒コンソメこしょうで味を整えたら完成。



POINT

- さつまいもと柿の甘さを利用したサラダです。
- 型抜きをすることで、盛り付けも子ども向けにしました。

栄養価

エネルギー	110kcal
たんぱく質	1.0g
炭水化物	22.7g
脂質	1.8g
食物繊維	1.6g
食塩相当量	0.1g