

レシピ紹介 *さつま芋のサラダ



干しぶどうは名前の通り皮ごと干してあるので鉄分などのミネラルや食物繊維、ポリフェノールといった栄養成分を豊富に含んでいます。

さつま芋の甘みとよいアクセントになるのでオススメです。

【材料:4人分】

- ・さつま芋・・・中1本
- ・人参・・・1/3本(小さくいちょう切り)
- ・ブロッコリー・・・1/3株(切り分ける)
- ・干しぶどう・・・10g
- ・マヨネーズ・・・大さじ4

【作り方】

1.さつま芋はお好みで皮付き、皮剥きにして下さい。皮付きの場合はよく洗い、1cm程度の角切りにして蒸すと色味良く仕上がります。

さつま芋は蒸してつぶします。

2.人参とブロッコリー、干しぶどうは茹でて冷まします。

3.具材が冷めたらマヨネーズで合わせます。