



さつまいものデリ風サラダ

秋
オススメ

エネルギー 172kcal

食物繊維 3.4g

塩分 0.2g

野菜量

100g
(1人分栄養価)



作り方

- ① 玉ねぎ、ベーコンはうす切りにし、500Wのレンジで2分ほど加熱する
- ② さつまいもはお好みで皮をむき、1cmほどの厚さに輪切りにし水にさっとさらし、10分ほど加熱する。(竹串がすっと通るくらい)
- ③ さつまいもをボウルにいれフォークで荒くつぶす。
- ④ ③にマヨネーズ、ヨーグルト、カレー粉、黒こしょう、にんにくを入れてあえ、皿に盛りつけて完成。



材料

さつまいも	160g
玉ねぎ	1/4 (50g)
ベーコン	1枚 (10g)
マヨネーズ	大さじ1/2
ヨーグルト	大さじ1/2
カレー粉	小さじ1/2
黒こしょう	少々
にんにく(すりおろし)	小さじ1/2

アレンジ・ポイント



- さつまいもの水分が少ない場合はマヨネーズ、ヨーグルトを多めに加えてください。
- バターを加えるとマイルドな味わいになります。

はすベジレシピ (蓮田市健康増進課)

[2024.3]