

さつまいもとりんごのサラダ

<材料> (4人分)

さつまいも	小2本 (300g)
りんご	小1個 (200g)
レモン汁	1/2個分 (20g程度)
プレーンヨーグルト	1/2カップ
マヨネーズ	大さじ1
砂糖	大さじ1
塩	少々
サラダ菜	4枚
オレンジ	1個

<作り方>

- ① さつまいもは皮をむいて厚さ1cmに切り、さっと水で洗う
- ② 小鍋にさつまいもを入れ、浸るくらい水を加え煮る
- ③ さつまいもが煮えたら、水を切って粉吹き芋にする
- ④ ボールに入れ、冷ます
- ⑤ りんごは皮つきのままいちょう切りにし、④に合わせる
- ⑥ レモン汁、ヨーグルト、マヨネーズ、砂糖、塩を加えて和える
- ⑦ 器にサラダ菜と薄切りにしたオレンジを添えて盛り付ける

さつまいもとりんごで
食物繊維たっぷりです！
食物繊維は腸内環境を整えて
便秘解消、血糖値・コレステロールの
急上昇を抑える効果があります。

