

## さつまいもとくるみのサラダ

さつまいもはビタミンC、カリウム、食物繊維を多く含みます。さつまいもを切った時に出てくる白い液体(ヤラピン)には便をやわらかくする作用があります。

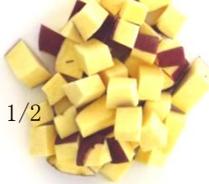


エネルギー 159kcal

食塩相当量 0.2g

材料 (2人分)

マヨネーズ 大さじ1 さつまいも 100g



粒マスタード 小さじ1/2



コンデンスミルク くるみ 10g  
小さじ1・1/2



レタス 20g

調味料の中でも塩分量が少ないマヨネーズを使うと、楽に減塩できます。

くるみの食感と香りもおいしさの秘密です。

### ①下準備

さつまいもは皮をむいて1.5 cm角に切り、水にさらして水けをきる。耐熱皿に入れてラップをし、600Wの電子レンジで4分加熱する。くるみは食べやすい大きさに割る。

### ②和える

さつまいもの粗熱がとれたら、①を調味料で和える。