

10月誕生会メニュー

さつまいもサラダ

【材料 4人分】

さつまいも 中1本
にんじん 1／3本
ハム 1～2枚
レーズン 大さじ1
コーン缶 大さじ2
マヨネーズ 大さじ2
塩 ひとつまみ



【作り方】

- ① さつまいも、にんじんは角切りにし、電子レンジで加熱又は茹でる。
- ② ハムは1cm角に切る。
- ③ レーズンは水でやわらかくする。
- ④ ボウルにさつまいも、にんじん、ハム、レーズン、コーン、マヨネーズを入れよく混ぜる。塩で味を調整して完成！

さつまいもは食物繊維が豊富です。お腹の動きをよくし、排便に効果的です。また、ビタミンCも豊富に含まれています。本来ビタミンCは熱が加わると効果が弱くなりますが、ペクチンというでんぷんのおかげで効果が弱まることはなく、肌の調子をよくしたり、風邪予防になりますよ！