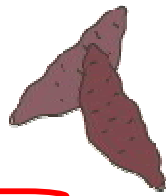


🥬🍷🐟🦪🥒🍌🍄🍅 今月のおすすめレシピ 🍅🍄🍌🥒🦪🐟🍷🥬

今月のおすすめレシピ食材は... サツマイモ



お芋いっぱいサラダ

～ 材料(4人分) ～

ジャガイモ	中1個強	(120g)
サツマイモ		(160g)
きゅうり		(40g)
にんじん		(20g)
くるみ		(20g)
塩	小さじ1/3	(2g)
こしょう	少々	(0.04g)
マヨネーズ	大さじ2と小さじ2	(40g)
レモン汁		(8g)

～ 作り方 ～

- 1) サツマイモ、ジャガイモ、薄くイチョウ切りにした人参をそれぞれ茹でる。
- 2) サツマイモとジャガイモはすりつぶす。
- 3) ボウルにサツマイモ・ジャガイモ・人参を入れ、塩・こしょうをふる。
- 4) さらに薄く半月切りにしたきゅうりと食べやすい大きさに切ったくるみの2/3を加え、レモン汁とマヨネーズで和える。
- 5) 皿に盛り、残りのくるみをのせる。



エネルギー制限の方へ

マヨネーズはなめらかさを残す程度(4人分8gくらい)にして、その代わりにヨーグルト(4人分40g)を入れるとカロリーを3/4程度抑えることができます。ジャガイモ30g = 0.3単位とサツマイモ40g = 0.7単位を合わせたカロリーはご飯50gに相当するので、上手に交換して食べましょう。

～ 栄養価 ～	
エネルギー	180 kcal
たんぱく質	2.1 g
食塩	0.7 g

カリウム制限の方へ

イモ類はカリウムを多く含みますが、茹でこぼしてもほとんど減少しないので、食べすぎには注意が必要です。食べる量は、小さめのイモ1個(70gくらい)以内にしましょう。
(制限をしてもカリウム値が高い方は、栄養士に相談して下さい。)

サツマイモの保存方法

サツマイモは低温に弱いため、冷蔵庫に入れると傷みやすくなってしまいます。風通しがよく、涼しい冷暗所に保存するとよいでしょう。