



季節の素材で

医食同源

れしび

さつまいもの フルーツサラダ



旬の甘いさつまいも、
りんごのシャキシャキとした食感、
キウイの爽やかな酸味を楽しめる一品です。

材料 【4人分】

さつまいも	中 1 本 (300g 程度)
りんご	中 1/2 個
グリーンキウイ	1 個
レーズン	大さじ 3
マヨネーズ	大さじ 4
胡椒	少々

【1人分の栄養価】

[エネルギー] 242kcal

[塩分] 0.3g

作り方

- ① さつまいもは皮を剥き1cm～1.5cm角に切り、水にさらしておく。さっと水気を切り、耐熱容器に入れ600Wの電子レンジで7分加熱する(竹串がすっと刺さるまで)
- ② りんごは皮付きのまま1cm角に切り、塩水(0.2%程度)につけておく。
- ③ キウイはいちょう切りにする。
- ④ さつまいもの粗熱がとれたらボウルに入れ、りんご・キウイ・レーズン・マヨネーズを加えてさっくりと混ぜ合わせる。最後に胡椒を振り、味を整える。



さつまいも

日本では江戸時代に薩摩地方(鹿児島県)から全国に広まったため「さつまいも」と呼ばれるようになりました。食物繊維が豊富に含まれているうえ、切り口からでてくる「ヤラピン」が腸の働きを促すので、相乗効果による整腸作用が期待できます。

栄養課 管理栄養士
まつもと ゆう
松本 優

