

おすすめヘルシーレシピ

さといものサラダ

(エネルギー52kcal たんぱく質 3.9g 脂質 1.2g 食塩相当量 0.4g)

材料 (4人分)

○さといも	150g
○ブロッコリー	65g
○赤パプリカ	30g
○きゅうり	30g
○鶏ささみ	30g
○ねぎ	10g
○みそ	小さじ1
○三温糖	小さじ1
○しょうゆ	小さじ1
○酒	小さじ1
○ごま油	小さじ1/2
○白いりごま	小さじ1
○塩 (塩もみ、茹で用)	分量外

A



作り方

- 1 さといもは乱切り、ブロッコリーは小房に分ける、赤パプリカは長さ2cmの太めの千切りにします。きゅうりは小口切りにし、軽く塩でもんで水気を切ります。
- 2 ささみは茹でて、粗熱がとれたら、ほぐします。
- 3 1のきゅうり以外の材料を茹でて冷ましておきます。(ブロッコリーは塩茹でします。)
- 4 ねぎはみじん切りにし、Aの調味料と一緒に鍋で加熱し、みそをよく溶かし冷ましておきます。
- 5 ボールに2, 3, 4と白ごま加え、よく和えます。

ひとこと

さといものおいしい季節になりました。水分が多く、いもの中でも特に低カロリーです。食物繊維や余分な塩分を体の外に出すカリウムが豊富です。また、胃腸の調子を整える働きがあります。

親いもに子いも、孫いもが実ることから、縁起の良いものとして昔から親しまれています。

旬のさといもを煮物や汁物以外でも楽しめます。みそとごま油の風味がアクセントになるサラダです。