

レシピ名 さつまいもとしめじのサラダ



野菜

100g

【1人分の栄養価】

エネルギー 73 kcal

塩分 0.8 g

材料(2人分)

- レタス 大きな葉1枚 (40g)
- さつまいも 1/5本 (40g)
- しめじ 1/2パック (40g)
- だいこん 2cm (60g)
- にんじん 1/3本 (60g)

味噌 小さじ2杯
砂糖 小さじ1/3杯
④ 水 大さじ1
酢 小さじ1/2

作り方

- ① レタスは一口大にちぎる。さつまいもは輪切りにし水にさらす。だいこん・にんじんはいちょう切りに切る。しめじは石づきを切り落とし、小房に分ける。
- ② 耐熱ボウルにさつまいも、だいこん、にんじん、しめじを入れて少量の水を加え、電子レンジで600W約2分加熱する。
- ③ ②と④を混ぜる。
- ④ 皿にレタス、③を盛り付ける。

ワンポイント！

お湯(100ml程度)を注げば簡単にスープに変身！

具たくさん、ドレッシングにお酢が入っていることで、味噌汁より減塩でさっぱりと食べられます。お酢の効果で脂肪燃焼や便秘改善にも！