

食べて健康

さつまいものサラダ

さつまいもの旬は9～12月収穫直後は甘みが少なく貯蔵して少し乾燥させる事で甘みが増すので、冬物の方が人気があります。豊富な食物繊維で便秘解消、大腸がん予防がきたいできます。

ビタミンCはイモ類でトップ、抗酸化作用で美肌効果。カリウムも豊富で高血圧予防、むくみ防止の効果があります。

材料 2人分

サツマイモ中2本
玉ねぎ1/8個
きゅうり1/4本
レーズンお好みで大きじ1
マヨネーズ敵料
サラダ油 酢大きじ1
塩 コショウ



- ①玉ねぎきゅうりをうすくスライスして塩でもみしんなりさせる。
 - ②サラダ油、酢、塩コショウをボウルにいれよく混ぜる。
 - ③サツマイモは洗い皮のままラップして600Wで8分位レンジしてから皮をむきスプーンでザクザクつぶし粗熱をとる。
- ①②③を混ぜ合わせ、マヨネーズとレーズンを入れる。

レーズンはぬるま湯に浸してやわらかくしておくとうい。