

食べて健康

～里芋とソーセージのサラダ～

～里芋～

芋類の中でもカロリーと糖質が低く
ダイエット中の方にもおすすめです。
食物繊維やカリウムが豊富に含まれているため
むくみや便秘解消にも良いとされています。



★★材料（2人分）★★

里芋	3個
ソーセージ	4本
マヨネーズ	大さじ3
塩	小さじ1／3
パセリ	少々

★★作り方★★

- ①里芋はよく洗い泥を落とし、濡れたまま耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけて電子レンジ600Wで7分程加熱する。竹串がすっと刺さるくらいまで加熱を。
- ②柔らかくなった里芋の皮をむきすりつぶす。
- ③ソーセージは輪切りにし、油をひいて軽く炒めておく。
- ④すりつぶした里芋にソーセージとマヨネーズを混ぜ、塩で味をととのえる。
- ⑤パセリをちらす。