

2月レシピ紹介

さつまいもサラダ



<材料> (4人分)

さつまいも	200g
きゅうり	50g
冷凍ホールコーン	15g
食塩	少々
こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ2

<作り方>

- ① さつまいもは皮つきのままきれいに洗い、1.5cm程度の角切りにする。10分ほど水にさらしてあくを抜き、茹でてさましておく。
- ② きゅうりは薄切りにして塩少々をまぶし、しばらくおいて水気をしぼる。
- ③ コーンは茹でるか電子レンジで加熱し、さましておく。
- ④ ①から③をボウルに入れてマヨネーズで和え、塩とこしょうで味をととのえる。

焼いたり揚げたりすることが多いさつまいもで、サラダを作ってみませんか。

さつまいもには、おなかの調子を整えてくれる食物繊維が豊富に含まれています。また、ビタミンCも多いので、風邪やインフルエンザの予防にも役立ちます。

給食では地場産の「べにはるか」を使用します。秋に収穫したいもを熟成させることで水分が抜け、甘みが増しているそうです。