

スイートポテトサラダ

野菜 95g/1人分



材料 2人分

サツマイモ	小1/2本(90g)
キュウリ	1/2本(50g)
レタス	50g
ミックスビーンズ	50g
A	マヨネーズ 小さじ2
	粉チーズ 小さじ2
	レモン汁 小さじ1
	おろしニンニク 小さじ1/4
	こしょう 少々

作り方

- ① サツマイモはところどころ皮をむき、1cmの角切りにし、水にさらした後、耐熱容器に入れラップをかけ電子レンジ(600W)で3分加熱し、冷ます
- ② キュウリを1cmの角切りにする
- ③ レタスを太めの千切りにする
- ④ Aを合わせたボウルに①②③とミックスビーンズを入れ混ぜ合わせる

【1人分の栄養価】	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
	136	4.4	8.2	3.6	54	0.3