



平成30年2月
東区保健福祉センター健康課

バランス料理 レシピ

* 今月のお料理は…

さつまいものヨーグルトサラダ



◎ **栄養成分（1人分）** ※この値は目安です
エネルギー 85 kcal, たんぱく質 0.9 g, 脂質 0 g,
カルシウム 26 mg, 食塩相当量 0.3 g

材 料	4 人分
さつまいも	200g（中1個）
玉ねぎ	12g（小1/10個）
きゅうり	40g（中1/2本）
「マヨネーズ（加リーフタイプ）」	16g（小さじ4）
プレーンヨーグルト	60g（大さじ4）
「塩こしょう」	0.4g（一振り）
レタス	60g（1人1枚）

作りかた

- 1 さつまいもは皮つきのまま1cm角の角切りにして水にさらしておく。
- 2 さつまいものアクが抜けてきたら、鍋にひたひたの水をはり、柔らかくなるまで煮て、ざるにあげて冷ます。
- 3 玉ねぎはみじん切にする。きゅうりは0.5mmの角切りにする。
- 4 2と3をマヨネーズ・プレーンヨーグルト・塩コショウで和える。
- 5 水洗いして水気を拭いたレタスを皿に敷き、4を盛る。

らくらくバランスポイント



ヨーグルトで**カロリーダウン** & **カルシウムアップ**！ 腸内環境にも◎

マヨネーズにヨーグルトを加えることで、低カロリーになる上、カルシウムはアップします。またバランスだけでなく風味もまろやかに。さつまいもに含まれる食物繊維や、ヨーグルトなどの発酵食品は腸内環境を整えて免疫力を高める効果も期待できます。

「らくらくバランス料理レシピ」で手軽にバランスアップ♪
日頃の食事づくりに、ぜひご活用ください！
（「らくらくバランス料理レシピ」は東区食育ホームページからアクセスしてください。）

