

食物繊維をたくさんとれるレシピ

さつまいものコロコロサラダ

管理栄養士のレシピ No.125



1人分 エネルギー185kcal 食物繊維3.8g 塩分0.7g

さつまいもは主に不溶性食物繊維を多く含んでおり、腸内環境を整え、便秘を改善する働きがあります。

皮付きのさつまいもとミックスビーンズを組み合わせることで、不足しがちな食物繊維を一度により多く摂ることができます。

さつまいもの甘みとほくほくとした食感が楽しめる、満足感のある一品です。

材料（2人分）

・さつまいも	150g
・ミックスビーンズ	30g
・玉ねぎ	1/4個
・ロースハム	2枚
★レモン汁	小さじ2
★オリーブ油	小さじ2
★塩胡椒	少々

作り方（調理時間20分）

- ①さつまいもはよく洗い、皮付きのまま1cm角に切り、水に10分さらす。
- ②沸騰したお湯に①のさつまいもを入れ、6分茹でる。
（電子レンジの場合は耐熱容器にふんわりとラップをし、600Wで3分加熱する。）
- ③玉ねぎは薄く切り、水にさらす。
- ④ロースハムは1～2cm幅に切る。
- ⑤さつまいも、ミックスビーンズ、水気を切った玉ねぎ、ロースハムと★を混ぜ合わせる。
- ⑥10分味をなじませたら完成。