



さつまいもときのこのサラダ

副菜

主菜

◆ 栄養成分 1人分 【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

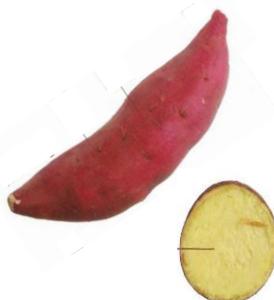
エネルギー	132kcal	たんぱく質	4.1g	脂質	5.1g
炭水化物	21.1g	食塩相当量	0.5g		



◆ 選び方

皮の色が鮮やかで、ハリがあり、中央がふっくらとしていて、傷や黒ずみがなく、ひげ根がないものを選びましょう。

さつまいも



◆ 『さつまいも』の栄養成分
小1本 約200g当たり

【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー	254kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	1.0g
炭水化物	66.2g

◆ 旬 【からだにうれしい野菜の便利帳 高橋書店 2013年より】

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

さつまいもときのこのサラダ

◆ 材料 2人分

さつまいも	小1/2本(約100g)	しめじ	1/8株(約50g)
★牛乳	大さじ1/2	えのき	1/4株(約60g)
★塩	ひとつまみ	マヨネーズ	小さじ2
スライスハム	2枚(20g)	サラダ菜	8枚

レタスでも代用できます。

◆ 作り方

1. さつまいもは半分の大きさに切り、水にさらし、耐熱容器に入れラップをして、電子レンジ(600W/3分)で加熱する。
2. さつまいもの皮を剥き、ボウルに入れ、へらで潰し★を加えてよく混ぜてなじませる。
3. スライスハムは8等分に切る。
4. しめじ・えのきは石づきを取り長さを2等分にし、耐熱容器に入れラップをして、電子レンジ(600W/1分半)で加熱する。
5. 2のボウルに3、4、マヨネーズを入れ全体を混ぜ合わせる。
6. 器にサラダ菜を敷き、5を盛り付ける。

～電子レンジで簡単調理～

- 全ての材料を電子レンジで加熱し、調味料と和えるだけで簡単にできます。さつまいもの代わりに、かぼちゃ、じゃがいもなどもOKです。

私たちは、正しく、バランスのとれた食生活を自分(家族)、知人、市民の方々に伝えている食育推進リーダーです。生活習慣病予防の観点から、地域に密着した健全な食生活の普及啓発活動(料理講座や市との協働事業など)を実施しています。ご興味のある方は、下記の発行元までお問合せください。



発行：府中市福祉保健部健康推進課成人保健係 TEL：042-368-6511

協力：食育推進リーダー パブリカ (旧 府中栄養改善推進員の会)