

さつまいもと蓮根のごまだれサラダ

美肌効果！便秘解消！

《材料》～2人分～

さつまいも	120g (小1本)
蓮根	80g
水菜	40g
赤パプリカ	30g
くるみ	15g
ごまドレッシング	小さじ2
ポン酢	小さじ1



《作り方》

1. さつまいもを輪切りにして水につけてアクを抜く。
2. 水から茹で、沸騰したら弱火にして5～6分茹でる。
3. 茹でたさつまいもを食べやすい大きさに切り、冷ましておく。
4. 蓮根の皮をむき半月切りにして酢水につけておく。
5. 鍋に水を入れて沸騰したら、蓮根を入れ2～3分茹でる。
6. 茹でた蓮根をザルにあげて冷ましておく。
7. 赤パプリカを千切りに切る。水菜は5cm程に切る。
8. ごまドレッシングとポン酢を混ぜ合わせておく。
9. 器に水菜を盛り付け、次にその他の材料を盛り付けていく。
- 10.最後にくるみと混ぜ合わせておいたドレッシングをかけて完成。

～1人分の栄養成分～

エネルギー	188 kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	7.3g
炭水化物	29.0g
塩分	0.5g

おすすめポイント 

ビタミンC

食物繊維

ヤラピン

さつまいもはビタミンCが豊富な食材です。いも類に含まれているビタミンCはデンプンに守られているため熱に強く、調理過程での損失が少ないという特徴があります！抗酸化作用やメラニン色素の沈着を防ぐ働き、鉄の吸収を助ける働きなどがあります。また、不溶性の食物繊維やヤラピンも含まれており、便秘の解消にもオススメです！さつまいもの「ホクホク」と蓮根の「シャキシャキ」とした食感を楽しめるボリュームたっぷりのサラダです♪