

今月のオススメレシピ

第68回のテーマ 「旬のさつまいもを使ったレシピ」

秋も深まり、さつまいもの美味しい時期になりました。
今回は旬のさつまいもを使った秋にぴったりの一品を紹介します！

さつまいもとかぼちゃのサラダ



材料(2人分)

さつまいも…中1/2本(80g)
かぼちゃ…中1/16個(60g)
玉ねぎ…1/5個(40g)
ベーコン…1枚(20g)
マヨネーズ…大さじ1
粗びきこしょう…お好みで



栄養成分 (1人分)

エネルギー	216kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	13.3g
炭水化物	21.6g
食塩相当量	0.4g

作り方

調理時間 約20分

- ①さつまいもは水洗いし、皮付きのまま厚さ5ミリのいちょう切りに切り、水にさらしておく。かぼちゃは種を取り、皮付きのままさつまいもと同じように切る。耐熱容器に入れ、電子レンジで600W、2分間加熱する。
- ②玉ねぎは1cmくらいの角切りにし、加熱したさつまいもとかぼちゃに加えて電子レンジで600W、2分間加熱する。
- ③ベーコンは5ミリ幅くらいの短冊切りにし、フライパンで中火で3分ほど加熱し、カリカリにする。
- ④加熱し終わった具材をボウルに入れ、マヨネーズを加えて混ぜる。
- ⑤お皿に盛り付けてお好みで粗びきこしょうをかければ完成！



管理栄養士のワンポイントアドバイス



さつまいもの主成分は糖質ですが、食物繊維やビタミンCのほかにも免疫力を高めるビタミン類やカルシウムなどのミネラルも豊富に含まれています。ビタミンCは加熱に弱いですが、加熱後でもリンゴの約4倍含まれており、美肌や風邪予防に効果的です。また、豊富な食物繊維は便秘解消に一役買ってくれます。カルシウムなどの栄養分は皮の部分に多いので今回のように皮ごと食べるのがお勧めです！