草津ハートセンターちょい塩レシピ

「すいーとぽてサラ」塩分 0.64g

≪ 材 料 ≫１人分

・さつま芋（皮つき）	40ｇ
・胡瓜（サイコロ状にカット）	20ｇ
・玉ねぎ（スライス）	10ｇ
・冷凍コーン	5ｇ
・スライスハム	10ｇ
・マヨネーズ（カロリーハーフ）	6ｇ
・塩	0.2ｇ
・粒マスタード	2ｇ

１人分　131 ｷﾛｶﾛﾘｰ

≪ 作り方 ≫

① さつま芋は皮ごとよく洗い、ラップでしっかりと包む。

② ①を電子レンジに入れて加熱する。(芋の中心まで軟らかくする)

③ スライスハム（食べやすくカット）・胡瓜・玉ねぎ・コーンを茹で水気を絞る。

④ ボール等にマヨネーズ・塩・粒マスタードを入れよく混ぜる。

⑤ ①で加熱したさつま芋をサイコロ状にカットする。

⑥ ④のボールにさつま芋、水気を切ったハム・胡瓜・玉ねぎコーンを加え良く混ぜる。

≪ いいところ ≫

さつま芋は茹でずにレンジで加熱するので、旨みや栄養が残り、じゃが芋のポテトサラダより調味料少なめでも、おいしくできます。

さつま芋は食物繊維が多いだけでなく、ビタミンC、ナトリウム排泄効果のあるカリウムが豊