

● スイートポテトサラダ

栄養成分 1人分

エネルギー 121kcal
たんぱく質 2.1g
カルシウム 21mg
食塩相当量 0.3g

材料 4人分

さつまいも 中1/2本(160g)
粗びきソーセージ 1本
むき枝豆 20g
粒コーン(缶詰) …20g
生クリーム 大さじ1

A

塩 少々
こしょう 少々
マヨネーズ 大さじ1と1/2



作り方

- 1 さつまいもはよく洗って、皮付きのまま2cmの角切りに、ソーセージは1cm幅の輪切りにします。
- 2 鍋にさつまいもを入れ、全体がかぶるくらいの水を加え、さつまいもを水から茹でます。煮えてきたら、粗びきソーセージと枝豆とコーンを加えて茹でます。
- 3 ②の食材をザルに上げ、鍋のお湯を捨てます。
- 4 鍋をサッと洗います。洗った鍋に生クリームを煮立て、茹でた野菜を戻し、Aを入れて混ぜ、味を調えてできあがりです。

レシピ考案者

大分県大分市立大在西小学校
栄養教諭

中野 和枝 先生

「さつまいも」のポテトサラダなので「スイートポテトサラダ」です。さつまいもを皮ごと使うので、食物繊維も多くとれて、彩りもきれいです。一つの鍋で作ることができる、ホットサラダです。さつまいもの甘味がアクセントです。