

今月の レシピ



みそマヨの
代わりに胡麻ドレ
でも相性抜群!!
まろやかなやさし
い味わいです☆

さつまいものみそマヨ和え

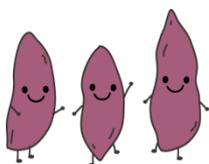
●材料(3~4人分)

- さつまいも300g きゅうり1本 カニ風味かまぼこ4本
- 味噌大さじ3/4 マヨネー大さじ2

●作り方

- ①さつまいもは1cm角の大きさに切って水に10分くらいさらす。
- ②きゅうりは輪切りにし、塩もみしてしんなりさせる。カニかまは半分に切りほぐしておく。
- ③味噌とマヨネーズを混ぜ合わせておく。
- ④鍋にさつまいもと水を入れ、やわらかくなるまでゆでる。
- ⑤さつまいもの粗熱をとり、②を加え③で和える。

効用



さつまいもに含まれる**食物繊維**は**便秘**を解消させるだけでなく、**コレステロール**を低下させる作用があります。

また、**カリウム**も豊富で**高血圧**にも効果があります。

リハビリ南東北福島 栄養管理課