



# さつまいもとりんごの ヨーグルトサラダ



## 材料・下準備(4人分)

- さつまいも …………… 200g : 5mm厚のいちよう切り
- りんご …………… 1/2個(100g) : 5mm厚のいちよう切り
- プレーンヨーグルト …… 大さじ2
- マヨネーズ …………… 大さじ1/2
- ミックスナッツ(無塩) …… 30g : 砕く

## 作り方

- ① さつまいもを耐熱容器に入れ、ふわっとラップをして電子レンジ(600W)で4分程度加熱する。
- ② ①に残りの全ての材料を入れ、混ぜ合わせる。

**Point**  
食物繊維を多く含む  
さつまいもを使った、  
間食にもおすすめの  
サラダです。

## 1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
149kcal	2.0g	6.7g	18.3g	2.5g	0.1g
カルシウム	鉄	葉酸			
40mg	0.6mg	31μg			