



こんげつ

♪ 今月のおすすめレシピ ♪



☆ さつまいもサラダ ☆ にんじん 〈4人分〉

ざいりょう
材料

}	さつまいも	1本 <small>ほん</small>	A {	マヨネーズ	大さじ2
	きゅうり	1/2本 <small>ほん</small>		たまねぎドレッシング	
	レーズン	15g			小さじ1
	プロセスチーズ (<small>ちい</small> 小さく切 <small>き</small> る)	25g			



つく かた
〈作り方〉

- ① さつまいもときゅうり (しお塩もみし、みずあら水洗いする) を少し大きめのさいの めき目切りにする。
- ② さつまいもは水にさらした あと後、でんし電子レンジでやわらかくなるまで かねつ加熱する。(冷ましておく)
- ③ ②ときゅうり、チーズ、レーズン、Aを ま混ぜ あ合わせて かんせい完成!!

いばらきけんさん茨城県産の美味しいさつまいもの季節ですね。

さつまいもには「ヤラピン」という せいぶん成分と しょくもつせんい食物繊維が多く含まれ、腸の おほ働きを整えてくれます。

また、おほビタミンCも多く含まれていて、かねつ加熱しても こわ壊れないので、しっかりとることができます。

