



ホクホクカリカリ楽しい食感

さつまいものアーモンド和え

【材料】 2人前

さつまいも	200g
アーモンド(素焼き、粒)	20g
くるみ(素焼き)	20g
プロセスチーズ	1個(10g)
おからパウダー	15g
バター(有塩)	10g
マヨネーズ	大さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々



調理時間 **10分** 食塩相当量 1.9g カロリー 382kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	6.9g	食物繊維	7.2g
脂質	23.3g	ビタミンB ₂	0.19mg
炭水化物	31.4g	ビタミンC	29mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①アーモンド、くるみは粗く刻み、プロセスチーズは1cmの角切りにしておく。
- ②さつまいもの皮をむき、1cm幅の輪切りにして耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで5分(600W)加熱する。
- ③さつまいもをつぶし、温かいうちに混ぜバターを加える。
- ④③に①とおからパウダー、マヨネーズ、塩、こしょうを加えてよく混ぜ、皿に盛りつけて出来上がり。

このレシピのポイント

食物繊維たっぷりのサツマイモを使った甘しょっぱさがクセになるサラダです。アーモンドの食感がアクセントになり、楽しく食べられます。

そのまま食べるのはもちろん、クラッカーにのせたり、チーズをかけて焼いてグラタン風にしたりと、アレンジも多様です♪

きーこ作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科