

さつまいもとチーズのサラダ

材料	2人分	
さつまいも	80g	
きゅうり	25g	
玉ねぎ	20g	
プロセスチーズ	40g	
レーズン	4g	
A	酢	大さじ1弱
	醤油	小さじ2/3
	サラダ油	小さじ1弱



作り方

- ① さつまいもの皮を厚めに縞目にむく。
1.5cm幅のいちよう切りにして、水にさらしてざるに取る。
耐熱皿に入れラップをし、電子レンジ（600W）で2分程加熱する。
- ② きゅうりも縞目に皮をむき、1cm幅のいちよう切りにする。
- ③ 玉ねぎは薄切り、チーズは5mm角に切る。
- ④ レーズンとAの調味料を合わせてドレッシングを作り、①②③を和える。

1人分の	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
栄養価	157	5.3	7.4	16.8	0.9

横須賀市保健所健康づくり課
レシピ作成：ヘルスマイトよこすか