



超簡単!スピードレシピ

### さつまいものヨーグルトサラダ

蒸すことで、さつまいもの風味が引き立ちます。ヨーグルトで和えるだけの簡単サラダです。



#### ○材料2人分

|           |        |
|-----------|--------|
| さつまいも     | 150g   |
| ヨーグルト     | 大さじ2   |
| はちみつ      | 小さじ1   |
| マスタード     | 小さじ1/2 |
| コショウ      | 少々     |
| 干しぶどう     | 少々     |
| ローストアーモンド | 少々     |

#### 栄養価(1人分)

|       |           |
|-------|-----------|
| カロリー  | 144.2kcal |
| 食物繊維  | 2.1g      |
| ビタミンC | 21.9mg    |

#### ○作り方

1. さつまいもはよく洗ってひと口大の角切りにし、1分ほど水にさらします。水をきり、蒸し器※で蒸します。さつまいもが軟らかくなったら取り出して粗熱をとります。
2. ボールにヨーグルト、はちみつ、マスタード、コショウを入れてよく混ぜ、そこに1を入れてざっくりと混ぜます。
3. 器に盛りつけ、干しぶどう、刻んだローストアーモンドをちらします。

※ 蒸し器が無い場合は、湯を張った深めの鍋に台になるもの(底が平らなザルや皿など)を伏せて置き、その上に蒸したい物を入れた耐熱皿をのせることで代用できます。湯の量は耐熱皿に触れなければ大丈夫です。

\* もっと手軽に作りたい方は蒸し器や鍋を使わずに、さつまいもを水にさらした後、水をきって耐熱容器に入れてラップでふたをし、電子レンジで加熱してもよいでしょう。ただし風味や甘味は蒸した方が引き立ちます。

#### ○食材の使い方・ポイント

さつまいものビタミンCは水に溶けやすいので、あまり長く水にさらさないように気をつけましょう。温かいうちよりも、さつまいもが十分冷めてからのの方がヨーグルトやはちみつなどと味がなじんでおいしくいただけます。

マスタードの塩分を利用して調味していますが、お好みにより塩を加えるなど調整してください。

