



サツマイモの カレーマヨ サラダ

《1人分》
約 162kcal 塩分約 0.3g

★材料 (2人分)

- ・ さつまいも …… 小1本
 - ・ ブロッコリー …… 1/3房
 - ・ 鶏胸肉 …… 1/3枚
 - ・ ※マヨネーズ …… 大さじ3
 - ・ ※カレー粉 …… 小さじ1/4
 - ・ ※はちみつ (もしくは砂糖)
- (ササミでもOK)

★作り方

- ① 鶏胸肉は分量外の塩と酒をふりかけ、レンジ600Wで2分。(湯でもよい)
- ② ブロッコリーは食べやすい大きさに切り茹でるか蒸す。
- ③ さつまいもは皮つきのまま、乱切りにして茹でるか蒸す。
- ④ ※を混ぜ合わせておく。
- ⑤ 全部を混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やして出来上がり。

★ブロッコリーをアスパラに変えたり、鶏肉をベーコンに変えても合います！

唯

一さつまいもにしか含まれていない成分にヤラピンがあります。

ヤラピンは切り口から出る白い液体です。ヤラピンは腸の蠕動運動を促進し、便を柔らかくする効果があります。

さつまいもが便秘に効果的なのは、食物繊維とヤラピンの相乗効果が大いと言われています。

さつまいもは皮に多く含まれています。特にビタミンCやカルシウムは皮に、ヤラピンは皮と実の間に多く含まれます。

なるべく皮まで食べられる調理法で、無駄なく栄養素を取り込むことが大切です！

(管理栄養士F)

