

野菜通信

平成25年 第3号

～毎日食べよう野菜350g～

このレシピは村上市出身の野菜ソムリエ 木村正晃氏が、
作成しました。 (新潟市在住)
健康満点の村上の旬の野菜を、美味しく食べてください。

さつまいものポテトサラダ (調理時間 18分 塩分量 1.1g)

秋と言ったらサツマイモ、さつまいもは様々な栄養素を含んだ、高機能・高カロリーで美容にも効果的な食物なのです。食物繊維やカルシウムが豊富です。

【材料】 (2人分)

サツマイモ 300g
マヨネーズ 大さじ 1/2
砂糖 小さじ 1/2
牛乳 大さじ 1/2
生クリーム 大さじ 1/2
塩 少々

マヨネーズやお砂糖、生クリームはお好みで減らしてください。



【作り方】

1. サツマイモを洗い、皮つきのまま2センチのちょう切りにする。電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
2. ボウルにマヨネーズ、砂糖、牛乳、生クリーム、塩を入れて混ぜ合わせておく。
3. 粗熱を取った1.を入れて、さっくり和えて出来上がり。