



さつまいもサラダ～カレー風味～



【材料】2人分

さつまいも	160g (中を半分)	
きゅうり	20g	
ツナ缶 (水煮)	35g (ツナ缶半分)	
マヨネーズ	小さじ4	} ★
カレー粉	小さじ1/4	
砂糖	小さじ1/2	

【1人分】	172kcal
たんぱく質	3.8g
塩分	0.3g

さつまいもはゆっくり加熱することで
甘みが増して美味しくなります！
きゅうり、ツナは無くても美味しいです！



【作り方】

- ① さつまいもを水で洗い、ぬれたままキッチンペーパーで包む。
- ② ①をラップで包み、電子レンジの600wで1～2分加熱し、200wで8～10分加熱する。(竹串がすっと通ればOK)
- ③ ②の粗熱が取れたら、皮付きのまま一口大に切る。
- ④ ★の調味料を混ぜ、きゅうりは輪切りにしておく。
- ⑤ さつまいも、ツナ、きゅうりと★を混ぜ合わせる。

さつまいもの皮の栄養

さつまいもの皮には**食物繊維**、**カルシウム**、**アントシアニン**、**クロロゲン酸**の4つの栄養素が含まれています。

アントシアニンと**クロロゲン酸**は皮のみ含まれており、ポリフェノールのひとつで抗酸化作用があります。

アントシアニンは目の機能改善に、**クロロゲン酸**は糖質の吸収を緩やかにしたり、脂肪の蓄積を防ぐ働きがあります。

皮付きのまま調理をすると栄養素を逃さず食べることができます。