

10月ver.

腸活

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

さつまいものヨーグルトサラダ

材料

【2人分】

	さつまいも	…1/2本
	りんご	…1/2個
A	プレーンヨーグルト	…大さじ2
	マヨネーズ	…大さじ1
	塩	…少々
	黒コショウ	…少々



1人分170kcal／塩分0.5g



つくり方

- ①さつまいもとりんごを1.5cm角に切る。さつまいもは水(分量外)にさらしておく。
- ②①さつまいもの水気を軽くきって、耐熱皿に入れ、電子レンジで約4分加熱する。
- ③①のりんごと粗熱をとった②、混ぜ合わせたAと和える。



ヨーグルトには腸内環境を整える善玉菌が、
さつまいもやりんごには善玉菌のエサとなる食物繊維が豊富に含まれています！