

さつまいもとひじきのサラダ



- 1人当たり
エネルギー 125kcal
食塩相当量 0.5g

材料（4人分）

さつまいも	150g
芽ひじき	10g
にんじん	1/3本
枝豆（冷凍）	80g
ロースハム	2枚
マヨネーズ	大さじ4
レモン汁	大さじ1弱
塩	少々
こしょう	少々

★ 作り方 ★

- ①ひじきは茹で、ザルにあげて冷ましておきます。
- ②にんじん、さつまいも（皮は剥かない）は、1cm角に切り、茹でておきます。
- ③枝豆は解凍してさやから取り出し、ハムは色紙切りにします。
- ④①～③の具と、マヨネーズ・レモン汁を和え、塩、こしょうで味を調べて出来上がり。

さつまいものミルク煮



- 1人当たり
エネルギー 110kcal
食塩相当量 0.1g

材料（4人分）

さつまいも	240g
水	240g
スキムミルク	40g

- * お好みにシナモンやレーズンを加えても。
- * にんじんやかぼちゃでも同様に美味しく出来上がります。
- * スキムミルクがない場合は牛乳でも大丈夫です。

★ 作り方 ★

- ①さつまいもは皮付きのまま、7mm幅の輪切りか半月切りにして、水にさらしておきます。
- ②なべにさつまいも、水の半量を入れて火にかけて、少し煮たら残りの水でスキムミルクを溶き、鍋に加えます。
- ③さつまいもが柔らかくなって、煮汁がほぼなくなるまで煮ます。