

超、腸喜ぶサラダ！

●材料●（4人分）

- ・さつまいも 250g
- ・人参 125g
- ・りんご 100g
- ・塩 適宜
- ・ヨーグルト 100g
- ・クリームチーズ 100g
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・パセリ少々



●作り方●

- ①さつまいもと人参の皮をむき、一口大に切る。
- ②①を皿にうつし、水大さじ4を入れ、ラップをして電子レンジに15分かける。
- ③その間に、りんごの皮をむいて薄切りにし、塩水にさらす。
- ④やわらかくなった②をボールにうつし、潰す。
- ⑤④にヨーグルト、クリームチーズ、オリーブオイル、マヨネーズを混ぜ、さらに③のりんごを混ぜ合わせる。
- ⑥⑤を器に盛り、パセリを添える。

●ポイント●

- ・さつまいも、人参、りんごは腸内環境を整え、免疫力アップにつながる。そのような食材はたくさんあるが、その中でさつまいもを選んだ理由は、夏バテやダイエットなどによる低栄養を防ぐ目的もあるためである。
- ・ヨーグルトを入れることで、サッパリとした味に仕上げた。