


さつまいもとクリームチーズのサラダ

	材料(2人分)				
	さつまいも				120g
a	牛乳				大さじ 1
	バター				5g
	塩こしょう				適量
	クリームチーズ				20g
	マヨネーズ				大さじ 1
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	カルシウム
	177 kcal	1.7g	11.2g	0.4g	40 mg



作り方

1. さつまいもは皮のまま角切りにする。
ひたひたになるくらいの水を加え、ふたをして沸騰したら弱火で 10 分ほど茹でる。
2. やわらかくなったら湯を捨て、再度火にかけて水分をとばす。
3. 2にaを加えて味を調べ、クリームチーズ、マヨネーズを加えて和える。



コメント

- ・クリームチーズを加えることで、たんぱく質・カルシウムを摂ることができます。
咀嚼がスムーズにできるようでしたら、レーズンやナッツを加えてもおいしいです。