

病気になるにくい  
カラダを作る  
健康レシピ

(広報いが市 平成 27 年 10 月 1 日号掲載)

# さつまいもの しおこんサラダ



食物繊維＋乳酸菌＋オリゴ糖で腸を元気に！

食物繊維には便を軟らかくする水溶性と腸を刺激し排便を促す不溶性があり、バランスよく取ることが大切です。さつまいもは不溶性食物繊維が多いため、水溶性食物繊維の多い海藻類や果物などと一緒に取りましょう。皮の近くに含まれるヤラピンは腸の動きを良くするため、皮ごと食べることもおすすめです。

## 材料 (2人分)

さつまいも……………150g (中 1/2 本)  
オクラ……………40g (4本)  
オリーブオイル……………4g (小さじ1)  
《ソースの材料》  
塩昆布……………8g (小さじ2)  
ヨーグルト(無糖)……………100g (1/2 カップ)  
オリゴ糖……………10g (小さじ2)

1. さつまいもはよく洗い、1.5cm 角に切り、水にさらす。塩昆布は 1cm 幅に切る。
  2. さつまいもはゆでて、柔らかくなれば水を捨てて水分を飛ばし、粉ふきいもにする。
  3. オクラはさっと湯がき、太めの斜め切りに。
  4. ソースの材料を混ぜ、2・3と絡めて器に盛り、オリーブオイルを回しかける。
- ※オリーブオイルのオレイン酸が排便の潤滑油として働きます。
- (1人分:エネルギー 166 kcal、食物繊維 3.2 g)

さつまいもの  
しおこんサラダ



もずく酢      ご飯      鮭のカレームニエル      梨

