

平成25年9月10日

1人分の栄養

エネルギー 91kcal

たんぱく質 2.3g

脂質 4.5g

塩分 0.6g

# 特選 管理栄養士がすすめる 健康レシピ31

## ●マセドアンサラダ●



### 作り方

- ① さつま芋は皮付をコロコロに切って茹でます。
- ② きゅうり・ハム・チーズも食べやすい大きさにコロコロに切っておきます。
- ③ ①と②を合せて調味料で味付けしたら、盛付けして出来上がりです。

### 材 料

2人分

サラダ菜	2枚
さつま芋	60g
きゅうり	50g
ロースハム	10g
プロセスチーズ	6g
ハーフマヨネーズ	16g
塩	0.6g
こしょう	少々

## ワンポイントアドバイス

★さつま芋に豊富に含まれるセルロース・ペクチンなどの食物繊維は、便秘を解消させる作用だけでなく、血液中のコレステロールを低下させる作用や血糖値をコントロールする働きもある。大腸がん・高血圧・糖尿病などの生活習慣病予防に効果的である。



永富記念病院 栄養科

大分市玉沢 78 番地

電話：097-548-7733 (代)

アドレス：<http://nagatomiseikei.com/>

