

食べて健康 おすすめレシピ

Recipe

里芋サラダ

あと1品足りないときにおすすめです



材料（4人分）

里芋	…中サイズ2個(120g)
人参	…60g
マヨネーズ	…16g
A 砂糖	…4g
醤油	…4cc

管理栄養士の オススメPoint

Point1

里芋にはグルコマンナンという水溶性食物繊維が多く含まれています。血中コレステロールの低下や血糖値の上昇予防に効果があります。

Point2

里芋に多く含まれるカリウムには、体内の過剰な水分を排泄する効果があり、高血圧やむくみの予防に効果があります。

作り方

1. 里芋は薄くスライス、人参は千切りに切る
2. 里芋、人参を耐熱ボールに入れ、ラップをして柔らかくなるまで電子レンジで加熱する
3. 冷めたらAを加えて和える

1人分

101

kcal

食塩相当量：0.5g