



さつまいものツナマヨサラダ



(1人分)

224kcal 塩分 0.6g

【材料 (4人前)】

- | | |
|------------|-----------------|
| • さつまいも | 中 1 本
(300g) |
| • ツナ缶 | 1 缶(70g) |
| • マヨネーズ | 大さじ 1 |
| • 鶏ガラスープの素 | 小さじ 1/2 |
| • 粗挽きこしょう | 少々 |

さつまいもなどのいも類には**カリウム**が多く含まれます。カリウムは、ナトリウムの排出を促して、血圧を下げ正常に保つ働きがあります。日本人は他国と比べて食塩(ナトリウム)の摂取量が多いためカリウムは必要な栄養素です。また、さつまいもの皮が紫色なのは**アントシアニン**が含まれるからです。抗酸化作用があり、免疫機能の低下・がん・動脈硬化の予防に効果があります。ツナの塩気がさつまいもの甘みを引き立たせる一品です。

【作り方】

- ① ツナ缶は油を切っておく。
- ② さつまいもを皮付きのまま 1cm 角に切り、10 分程水にさらす。
- ③ さつまいもを耐熱ボウルに移し、ふんわりとラップをかけて、600W レンジで 4 分程加熱する。
- ④ 別のボウルにさつまいも、ツナ缶、マヨネーズ、鶏ガラスープの素を入れ混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を皿に盛り付け、粗挽きこしょうを振りかける。