

さつまいもの ヨーグルトサラダ

季節ごとに果物を変えてもおいしくいただけます。ビタミン、たんぱく質、食物繊維を一度に摂ることができます。

材料(5人分)

さつまいも …………… 250g
きゅうり …………… 50g
りんご …………… 50g
ツナ缶 …………… 1缶(50g)
乾燥ひじき …… 大さじ1/2

ヨーグルト …………… 150g
A マヨネーズ …………… 50g
塩 …………… 少々



1. 1cm角に切ったさつまいもを茹でる。
2. きゅうりは輪切り、りんごはいちょう切りにし塩水にさらす。
3. ツナ缶は油を切っておく。
4. ひじきは水にもどしておく。
5. ①②③④にAを混ぜ合わせて完成。



鮭の石狩鍋風

ビタミン類がしっかり摂取できるおすすめの一品。野菜はお好みの野菜でOK!

材料(3~4人分)

1. 生鮭切身を4等分に切る。
2. 白菜は2cm幅のざく切り、大根・人参は乱切り、板こんにゃくは一口大にちぎる。三つ葉は1cmの長さに切る。
3. 鍋にだし汁をいれ、②の三つ葉以外をやわらかくなるまで煮る。
4. ③の野菜がやわらかくなったら鮭、みそを入れる。
5. 火が通ったら器に盛り、三つ葉を散らして完成。

生鮭切身 …………… 2切れ
白菜…………… 100g
大根…………… 100g
人参…………… 50g
板こんにゃく …………… 50g
みそ…………… 大さじ1と1/2
だし汁…………… 200ml
三つ葉…………… 5g