



## さつまいもサラダ

### 材料(一人分)…………

|             |      |
|-------------|------|
| さつまいも       | 30g  |
| 人参          | 10g  |
| 玉ねぎ         | 10g  |
| クリームチーズ     | 5g   |
| 鶏ささみ        | 5g   |
| ステップキューブ    | 20ml |
| (お湯で溶かしたもの) |      |

### 作り方…………

- ①さつまいもを加熱し、やわらかくする。
- ②人参、玉ねぎは食べやすい大きさにカットし、やわらかくなるまで加熱する。
- ③ささみは茹でて火を通し、食べやすい大きさにほぐす。
- ④①から③の材料を混ぜ、クリームチーズとミルクを加え混ぜたら完成。

### レシピポイント…………

たんぱく質、脂質、炭水化物のバランスが揃うような食材と、食品そのもののうまみだけでもおいしく食べられる食材を合わせました。さつまいもはカボチャに変更してもおいしく食べられると思います。

