



# ブロッコリーとサツマイモのサラダ

## 栄養士コメント

抗酸化作用のあるビタミンCとEを含むブロッコリーとサツマイモを使ったサラダです。サツマイモの甘味、ツナの旨味、チーズのクリーミーな味わいで食べ応えもあって美味しいです。あと1品ほしいときの副菜にいかがでしょうか。



## 作り方

：ブロッコリーは子房に分ける。サツマイモは一口大に切る。アーモンドは粗く刻んでおく。クリームチーズは1cm角程に分けておく。

：切ったサツマイモを耐熱容器に入れ、電子レンジ600Wで3分加熱する。サツマイモは入れたまま、同じ容器にブロッコリーを加え、さらに電子レンジ600Wで3分加熱する。

： にツナ、アーモンド、クリームチーズ、マヨネーズを加え、よく混ぜ合わせて完成。お好みで黒こしょうを加えてください。

## 成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	144 kcal
2. たんぱく質	7.3 g
3. 総脂質	8.3 g
4. 炭水化物	13.8 g
5. カルシウム	51 mg
6. リン	120 mg
7. 鉄	1.1 mg
8. マグネシウム	36 mg
9. ビタミンA	67 μg
10. ビタミンE	3.5 mg
11. ビタミンD	0.5 μg
12. ビタミンB1	0.13 mg
13. ビタミンB2	0.19 mg
14. ビタミンC	79 mg
15. 食物繊維	3.6 g
16. 食塩	0.3 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. ブロッコリー	50	g
2. さつまいも	30	g
3. ツナ缶(水煮ルーク)ライト	1/4	缶
4. アーモンド(乾)	2	こ
5. クリームチーズ	10	g
6. マヨネーズ(全卵型)	1	小缶
7. 黒こしょう		適宜

