



材料費（1人分）

400
円

りんご丸ごとサラダ！！




PRポイント

- りんごを皮ごと入れることで、皮に含まれている食物繊維やビタミンCなどを食べることができ、歯や歯肉を強くするし、皮をむいて食べるよりも、よく噛みます。
- さつまいもは、やわらかすぎないので、よく噛むことができます。炭水化物をとることもできます。
- ヨーグルトでたんぱく質を入れました。
- 見た目がかわいいし、デザートや間食にも向いているメニューです。

材料

- りんご 1+1/2個
 さつまいも(小) 1/2本
 A { ヨーグルト 大さじ2
 はちみつ 大さじ1
 マヨネーズ 大さじ1
 塩・こしょう 少々

作り方

1. 1個のほうのりんごの上の部分を、ふたになるように切る。切った下のほうのりんごは、中をくり抜いて空洞ができるようにする。
- 
2. 1でくり抜いた中身と、1/2個のほうのりんごを、小さすぎない食べやすい大きさにカットする。皮はそのまま、切ったりんごは塩水につけておく。
 3. さつまいもを小さめにカットし、ラップをして、レンジで600Wで3分加熱する。
 4. ボウルにA、りんごとさつまいもを入れて混ぜる。
 5. 1でカットしたりんごの器の中に盛り付けて完成。

所用時間

15
分

分量

2
人分