

# ☆マッシュさといもサラダ☆

さといものねっとりとした食感と野菜のシャキシャキとした食感が美味しい、彩り豊かなサラダです！



マヨネーズで和えて、パンにはさんで食べても美味しいです

1人分

253kca

## 材料 / 2人分

さといも200g 玉ねぎ100g 赤パプリカ60g 枝豆40g(さやから出したもの)  
人参60g 豚ひき肉50g 油大さじ1 塩・こしょう適量

## 🍴 作り方 🥕🌱

- ① さといもは洗って皮をむいて一口大に切り、耐熱皿に入れラップをして5～6分電子レンジで加熱する。(はしが簡単に通るくらいまで)
- ② 枝豆は茹で、さやから出しておく。
- ③ 玉ねぎは薄切りにし、人参は細切り、赤パプリカは粗みじん切りにし、フライパンに油をひきひき肉・玉ねぎ・人参を炒め、最後に赤パプリカを入れて軽く炒めたら塩・こしょうで味付け。
- ④ ①は熱いうちにつぶし、③と②を加えて混ぜ合わせる。塩で味を調えたら出来上がり！  
(マヨネーズで和えても美味しく出来ます。)

★旬の食材★ 🍠 さといも 🍠 **たんぱく質**・**食物繊維**・**カリウム**・

**ビタミンB1**・**ビタミンB2**などを多く含みます。

**さといものぬめりの成分** = ガラクタン・ムチン・グルコマンナン です。

🔴 **ガラクタン** 🔴 水溶性の食物繊維の一種で、**血中コレステロールを減少**させ、**血圧・コレステロールを下げる**働きをします。また、**脳細胞を活性化**させ、**ぼけや老化を防ぎ、免疫を高める**働きをします！

🔴 **ムチン** 🔴 ぬめりの素であるムチンは**胃粘膜を保護**し、**胃潰瘍などを予防**します。**腸の活動を活発**にするので、**体内の新陳代謝もUP**させます！

🔴 **グルコマンナン** 🔴 **こんにゃくにも多く含まれている水溶性の食物繊維の一種。****腸内環境を整え**便通を良くし、**肌をつるつる**にします。

🔴 **血液中の余分な塩分を排出**させる**カリウム**には**血圧を下げる**働きがあり、**むくみ**を改善する働きがあります。また**低カロリー**なので**ダイエット食**としても！！