

かんたん 朝食 レシピ

カルシウムと食物繊維がたっぷり！

さつまいものヨーグルトサラダ

《材料（4人分）》

さつまいも	中 1/2 本
りんご	1/4 個
ヨーグルト（プレーン・無糖）	大さじ3
マヨネーズ	大さじ3
レモン果汁	小さじ 1
塩こしょう	少々



《作り方》

①さつまいもよく洗い、1.5cm 角に切って水にさらす。

② ①の水を切って、耐熱容器に入れラップをする。
さつまいもがやわらかくなるまで電子レンジで
7～8分加熱する。



③りんごはよく洗い、芯をとって角切りにする。

④ ②・③・調味料を和えて完成。





さつまいもとりんごのやさしい甘さで、無糖ヨーグルトがおいしく
食べられます。パンにもごはんにも合う料理です。



香美町立学校給食センター 2024 年 10 月 24 日作成