りんごとさつまいものコールスローサラダ



材料 （5人分）

	さつまいも	150g（中1/2本）
	りんご	150g（中1/2個）
	キャベツ	200g（1/6玉）
A	マヨネーズ	大さじ3
A	酢	大さじ1
A	砂糖	小さじ2
A	塩	0.5g（指2本でつまむくらい）



栄養価（1人分）

エネルギー	121 kcal
水分	86.0 g
たんぱく質	0.8 g
カリウム	188 mg
リン	28 mg
食塩	0.3 g

作り方

① さつまいもを5㎜程度のいちょう切りにし、ゆでこぼす。
② りんごを3～5㎜程度のいちょう切りにし、水にさらしておく。
③ キャベツを1～2㎝程度のざく切りにし、さっと茹でて水を絞る。
④ Aの調味料を混ぜ合わせ、①～③のさつまいも、りんご、キャベツと和えて完成。

★ポイント★

- 秋の食材のりんごとさつまいもを使用したさっぱり減塩サラダです。
- 切ってから茹でこぼしたり水にさらしたりすることでカリウムを減らせます。

2026年 10月　中東遠総合医療センター　栄養室