

☆神石高原町のおいしさを届ける☆

さつまいもとブロッコリーの彩りサラダ



神石高原町産の食材

- ・さつまいも
- ・ブロッコリー

栄養成分表示（1人分）

エネルギー：	223 kcal
たんぱく質：	5.0 g
脂質：	10.7 g
炭水化物：	30.7 g
食物繊維総量：	3.6 g
食塩相当量：	0.8 g

☆☆ポイント☆☆

食物繊維が豊富に含まれているため、腸内環境のサポートが期待できます！！



材料 (2人分)

・さつまいも	160 g	・マヨネーズ	20 g
・ブロッコリー	60 g	・粒マスタード	10 g
・たまねぎ	40 g	・醤油	1 g
・ベーコン	20 g	・乾燥パセリ	0.5 g

アレルギー (28品目)
豚肉・小麦・卵・大豆

調理時間
15分

- ① さつまいもは1.5cmの角切りにして耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ (600w) で8分加熱し粗熱をとる。ベーコンは1cm幅に切り、たまねぎは細切りにする。
- ② 切ったベーコンとたまねぎを中火で焼き色がつくまで炒める。
- ③ ブロッコリーは小房に分けてお湯を沸かした鍋で2分程茹でる。
- ④ すべての材料とマヨネーズ、粒マスタード、醤油を混ぜ合わせパセリを振ったら完成。