

# 秋のレシピ

季節の食材を使って  
カルシウムとタンパク質を摂りましょう

## りんごドレッシングは手作りで！ さつまいもと水菜のサラダ



### 材料 (2人分)

さつまいも	60g
水菜	1束
レタス	1枚
ミックスビーンズ	1パック (70g程)
りんごドレッシング	
りんご	1/4個
レモン汁	大さじ1
酢	小さじ1
サラダ油	大さじ1
塩	少々

1人分 カルシウム タンパク質  
176kcal 69mg 4.1g

実は  
水菜にも  
カルシウムが  
含まれています

### 作り方

#### りんごドレッシング

- 1.りんごはすりおろす
- 2.1にレモン汁、酢を加え混ぜ、油を少しずつ加えながら混ぜていき、最後に塩で味を整える

#### さつまいもと水菜のサラダ

- 1.さつまいもは小さいものは輪切り、大きいものは食べやすい大きさに切る
- 2.鍋で1を爪楊枝がすっと通るまで茹でる (電子レンジで加熱しても◎)
- 3.水菜は食べやすい大きさに切り、レタスは千切りにする
- 4.お皿にサラダの材料を盛り付け、りんごドレッシングをかける

### さつまいもの栄養素

さつまいもは10月から12月にかけて旬となります。  
さつまいもに含まれる栄養素としては、ビタミンC、ビタミンE、βカロテン、カリウム、カルシウム、食物繊維などがあります。ビタミンCは本来熱に弱いですが、さつまいものでんぷんのおかげで加熱しても壊れにくくなっています。  
食物繊維も豊富ですが、整腸作用のあるオリゴ糖も含んでいるため便秘解消にも役立ちます。また、皮の部分には抗酸化作用のあるポリフェノールが含まれているため、よく洗い皮ごと食べることをおすすめします。