

★体の調子が悪い時のレシピ★

便秘の時に

さつまいもの洋風サラダ

(子ども1人分) エネルギー 55kcal 食塩相当量0.1g



便秘の時におすすめのサラダです。
野菜、果物に含まれる食物繊維やヨーグルトに含まれる乳酸菌は腸内環境を整える効果があります。

【材料】	(子ども4人分)
さつまいも	120g
りんご	40g
きゅうり	40g
プレーンヨーグルト	40g
塩・こしょう	少々

<作り方>

- ① さつまいもは蒸して一口大に切る。
- ② りんごは皮をむき、いちょう切りにして塩水に通す。
きゅうりは半月の薄切りにする。
- ③ プレーンヨーグルトに塩、こしょう少々を入れて混ぜ、①、②を加えてあえる。

レシピの分量はおおよそ子ども2人分が大人1人分に相当します。
食材の大きさ、長さはお子さんの成長にあわせて加減してください。