



食生活改善レシピ

さつまいもを温めて材料と混ぜるだけ！



さつまいもの ヨーグルト和え



カロリー（一人分）：
189kcal 塩分：0.0g

《材料》2人分

さつまいも……………1/2本
ヨーグルト……………大さじ4
レモン果汁……………小さじ1/2
ハチミツ……………大さじ1/2

《作り方》

1. さつまいもは皮つきのまま2cmの角切りにし、クッキングペーパーで包む。さらに上からラップで包み電子レンジ(500W)で6分程度加熱する(加熱具合は竹串などをさして確認しましょう)。
2. ボウルにヨーグルト、レモン果汁、ハチミツを混ぜ合わせる。
3. 器に完全に冷ましたさつまいもを盛り付け、上から2をかける。