

さつまいもとじゃこのポン酢和え



イラストはイメージです

- ・さつまいもは、カルシウムが豊富です
- ・ちりめんじゃこは女性が慢性的に不足しているミネラルが手軽に取れる食材です
- ・大根はビタミンCが豊富です
ビタミンCはホルモンの分泌を促進する動きがあり、ストレス耐性を高めます

材料(1人分)

- | | |
|----------|--------|
| ・さつまいも | 120g |
| ・ちりめんじゃこ | 7g |
| ・大根おろし | 1/2カップ |
| ・ポン酢しょうゆ | 大1 |

1. さつまいもを1cmの角切りにして、さつまいもがやわらかくなるまで茹でます
2. 大根はすりおろして、軽く絞って、ぽん酢しょうゆ・ちりめんじゃこ茹でたさつまいもを加えて、よく和えます