

# さつまいも入りポテトサラダのフラワーボート



<栄養価：2個分>

エネルギー：116 kcal たんぱく質：2.4g 脂質：5.6g 炭水化物：14.0g 食塩：0.2g

<作り方>

- ① シリコンカップ6号12個にしゅうまいの皮を1枚ずつ入れ、しっかりと12個積み重ねておき、カップの形をつける。シリコンカップを外し、しゅうまいの皮のみをオーブントレイに並べ、180℃のオーブンで10分焼く。
- ② 皮付きのまま2 cmの輪切りにしたじゃがいもをポリ袋に入れ、竹串が通るまで電子レンジ600Wで加熱する。袋から取り出し、皮をむいてポリ袋に戻してめん棒でつぶす。
- ③ さつまいもは皮をむき、5 mm角に切って水にさらす。ポリ袋に入れ、電子レンジで約2分加熱する。
- ④ 玉ねぎはスライスして水にさらし、水切りして固く絞る。にんじんは皮をむき、いちょう切りにし、軽く水を振りかけラップをして柔らかくなるまで電子レンジで加熱する。きゅうりもいちょう切り、ゆで卵は粗みじんにする。
- ⑤ ボウルに②～④を合わせ、マヨネーズで和え、塩・胡椒で味を調える。12等分して①のカップに盛り付ける。

<材料：12個分>

しゅうまいの皮	12枚	ゆで卵	1個
じゃがいも	120 g	マヨネーズ	大さじ3
さつまいも	80 g	塩・胡椒	適量
玉ねぎ	40 g		
にんじん	小1本		
きゅうり	1/2本		

## 一口メモ

- ・ さつまいもは、皮がきれいであれば皮付きのままでも使えます。お子さまの好きなコーンやハム、チーズの角切りなどを入れてもいいですね。
- ・ しゅうまいの皮のパリッとした食感を保つため、盛り付けたら早めにいただきますよう。

## 健康・栄養情報

じゃがいもは主成分はでんぷんですが、ビタミンCが豊富で、りんごの約7倍も含まれていることから、フランスでは「大地のりんご」と呼ばれています。じゃがいもやさつまいもなど、いも類のビタミンCは、でんぷんに保護されているため加熱しても損失が少なく、効率よく摂取することができます。ビタミンCは、コラーゲンの合成に必要で、血管や皮膚などの健康維持や、老化の予防にも役立っています。また、いも類はカリウムも豊富で、余分なナトリウム(塩分)を排出し、高血圧やむくみの予防が期待できます。

## キッズ

作り方①のカップを作る、②のじゃがいもをつぶす、⑤の材料を混ぜる、カップに盛り付ける などをやってみましょう。

## 献立例

簡単に作ることができ、見栄えがするので、パーティーなどのおもてなしの一品(副菜)として、活用できます。