

大学名	帝京平成大学	作成者	てっちゃん食堂
副 菜	さつまいものハニーサラダ		
			
食塩相当量 (1人あたり)	栄養成分 (1人あたり)		
0.1 g	エネルギー	185 kcal	脂 質 5.4 g
	たんぱく質	2.4 g	炭水化物 30.0 g
材 料	大人2人分		
材料名	分量	材料名	分量
さつまいも	140g(1/3本強)		
クリームチーズ	30g(大さじ1と1/2)		
はちみつ	10g(大さじ1/2)		
牛乳	20g(大さじ1と1/3)		
砂糖	10g(大さじ1強)		
リーフレタス	20g(1枚)		
カシューナッツ	2g(約1個)		

作り方	(所要時間 約 25 分)
<ol style="list-style-type: none"> ① さつまいもの皮を縞目に剥き、1 cmの輪切りに切る。 ② さつまいもが柔らかくなるまで茹でマッシャーで潰す。 ③ クリームチーズ、はちみつ、牛乳、砂糖を加えて混ぜる。 ④ 器にリーフレタスを敷いて盛り付ける。 ⑤ 砕いたカシューナッツを上のにのせる。 	
作る際のポイントやコツ	
<ul style="list-style-type: none"> ・ さつまいもの皮は縞目にむく。全てが均一に混ざるようにしてください。 	
アピールポイント	
<ul style="list-style-type: none"> ・ 茹でて混ぜるだけで手軽に作ることができます。 ・ はちみつの甘さがあるので副菜でもデザートでも楽しめます。 ・ さつまいものつぶし加減によって食感の変化も楽しめます。 	