

さつまいもと塩昆布のマーマレード和え **【便秘】**



栄養バランス (1人分)

エネルギー	237kcal	たんぱく質	2.7g
食塩相当量	0.5g		

STORY

塩昆布には水溶性の食物繊維やミネラル類が豊富。便秘の解消や胃の調子を整える効果が期待できます。

材料 (1人分)

- サツマイモ (180g)
- 塩昆布 (3g)
- マーマレード (大さじ1と1/2)



作り方

1. サツマイモは皮をむいて、1cm 幅の一口大に切る。



2. 耐熱容器にサツマイモを・塩昆布を入れて混ぜ、ラップをして、レンジで、500W で4分加熱する。



3. マーマレードを入れて全体に混ぜ合わせて完成。



Point

レンジだけで作れる簡単メニューです。
