



体が整う黒豆とサツマイモの薬膳サラダ

秋の味覚サツマイモに、東洋医学では血の巡りを良くし気を補う働きがあるとされる黒豆、目や肌の乾燥を予防するクコの実を合わせました。胃腸を養い、免疫力を高め、季節の変わり目に体を整えてくれる、甘くて体に優しい一品です。

【栄養価】（1人分）	脂質	6.2g
エネルギー	170kcal	炭水化物 25.1g
タンパク質	5.8g	食塩相当量 0.8g



材料（4人分）

サツマイモ……………中1本（200g）
ゆで黒豆……………30g
玉ネギ……………1/4個
クコの実……………15g
ツナ……………1/2缶（45g）
a）酢……………大さじ1
 蜂蜜……………小さじ2
 塩……………小さじ1/2
 白こしょう……………少々
マヨネーズ……………大さじ1
素焼きアーモンド（刻み）…8粒
シナモンパウダー……………少々

作り方

- ① サツマイモは皮をよく洗い、輪切りにして15分程度水に浸けてあくを抜く。クコの実のかぶるくらいの水（分量外）に浸して戻す。
- ② 鍋に水気を切った①を入れ、ひたひたの水を加えたらふたをして、中火でやわらかくなるまでゆでる。ざるにあけて水気を切り、粗熱を取る。
- ③ 玉ネギは薄切りにし、分量外の塩を振ってしんなりさせたら水で洗って搾る。
- ④ ②をボウルに入れ、クコの実の戻し汁を大さじ1程度加えながら、ペースト状になるまでつぶす。玉ネギと水気を搾ったクコの実、ゆで黒豆、ツナを入れて、混ぜ合わせる。
- ⑤ 小さいボウルでa）をよく混ぜたら④に入れ、マヨネーズも加えて全体を混ぜ合わせる。
- ⑥ 器に盛り、アーモンドを散らし、シナモンパウダーを振る。

使用したMOA自然食品……………

黒大豆／ホワイトミート（まぐろ油漬・ソリッド）／瑞雲純米酢まろやか／はちみつ／塩・海っ子／MOA原料使用有機卵マヨネーズ



オンラインショップ

利恵先生からのワンポイント

- ★ サツマイモは皮にポリフェノールを含み、食物繊維もさらに多く取れるので、皮ごといただきます。
- ★ 加熱したサツマイモを冷ますとレジスタントスターチ（難消化性でんぷん）が増え、食物繊維のように働いて腸内環境を整え、血糖値の急上昇を防ぎます。
- ★ 黒豆は栄養価が高く、老化や冷え、貧血、白髪、むくみを予防するといわれます。ゆでて保存しておけば、サラダに散らしたり、お肉と煮たりと活用方法が広がります。
- ★ 黒豆はたっぷりの水に一晩浸して1時間ほどゆでたら、水気をよく切って密封し、冷凍保存。必要な分だけを取り出し、解凍して使いましょう。



金丸 利恵（かなまる・りえ）

おうちごはん研究家。管理栄養士。臨床分子栄養医学研究会認定指導カウンセラー。食生活アドバイザー2級（F L Aネットワーク協会認定）。国際薬膳食育師3級（国際薬膳食育学会認定）。スパイスコーディネーターマスター（S C A認定）。飲食業界にてメニュー作成やレシピ開発、イベント企画などを経験。現在はメタボ予防の特定保健指導や栄養コラムの執筆、オンライン料理教室、食育講座、健康的に痩せるダイエットプログラム、およびカウンセリングを開催。「楽しく作って、楽しく食べる！」「おうちごはんが一番のごちそう」をモットーに、簡単、おいしい、体が喜ぶ家庭料理を提案している。 <https://ouchi-gohan.net>