

デリ風ポテトサラダ

〈材料／2人分〉

ポテトサラダ……………120g

(市販または下記参照)

サラダ用カット野菜……………40g

〈作り方〉

- ①ポテトサラダとカット野菜を混ぜ合わせる。



ポテトサラダ



サラダ用カット野菜

初めての
フッキングに
おすすめ!



電子レンジで作るポテトサラダ

〈作り方〉

〈材料／2人分〉

じゃがいも……………1個(100g)

水……………大さじ1(15ml)

きゅうり……………1/4本(25g)

玉ねぎ……………小1/8個(10g)

塩……………少々

マヨネーズ……………大さじ2(24g)

こしょう……………少々

- ①じゃがいもは皮をむいて8等分に切る。耐熱容器に入れ、水を加え、ふんわりとラップをかけ電子レンジ(600W)で2分程度加熱する。粗熱が取れたら、フォークの背等でつぶす。

- ②きゅうり、玉ねぎはうす切りにし、塩を振りしばらく置き、しんなりしたら、ペーパータオルで水けを絞る。

- ③①②、マヨネーズ、こしょうを混ぜ合わせる。



〈メモ〉

・パンやハムと合わせると、簡単にバランスのよい朝食がとれます。

・手軽にそろう食材で、デリ(洋風総菜)風にアレンジ。

・減塩の工夫にもなります。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 115kcal たんぱく質 1.0g 脂質 8.7g 炭水化物 5.4g 食塩相当量 0.6g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索

