

クリエイト
栄養士考案!

簡単嬉しいおいしい

バランスレシピ

レンジで簡単♪ポテトサラダ



《材料》(2人分)

ジャガイモ	1個
ニンジン	1/3本
玉ねぎ	1/4個
ハム	1枚
マヨネーズ	大さじ2
食塩(塩もみ用)	小さじ1/2
塩こしょう	適量

栄養成分 (1人分)

エネルギー	: 175kcal
たんぱく質	: 3.6g
脂質	: 10.5g
炭水化物	: 17.0g
食物繊維	: 6.9g
食塩相当量	: 0.9g

《作り方》

- ①ジャガイモを洗い、ラップで包み600Wの電子レンジで3分加熱する。
- ②加熱出来たら、やけどに注意しながらすぐに皮をむき、ヘラで潰し、塩こしょうで味付けをする。
- ③玉ねぎをスライスし、塩でもんで潰け置く。しんなりしたら水洗いし水気をとる。
- ④ニンジンの皮をむき一口大に切って器に盛り、ラップをかけて600Wの電子レンジで2分加熱する。その間にハムを一口大に切る。
- ⑤②の粗熱をとり、③・④とマヨネーズを加え、よく混ぜたら完成!



一日分に必要な食物繊維を約 35%とることができます!
トッピングに「栄養士が考えた野菜チップス」もおすすめ!