

大人のかいわれポテサラ

クリエイト
栄養士考案！



写真見本1人分

材料(2人分)

かいわれ	1パック	マヨネーズ	大さじ2
じゃがいも	250g (中2個)	塩こしょう	適量
にんじん	30g (1/3個)		

栄養成分(1人分)

エネルギー：193kcal
たんぱく質：3.2g
脂質：9.4g

炭水化物：24.6g
食物繊維：5.2g
食塩相当量：1.2g
ビタミンC：24mg

作り方

- ①かいわれは根元を切り落とし、食べやすい大きさに切る。
- ②じゃがいもとにんじんは皮をむき、じゃがいもはつぶしやすい大きさ、にんじんはいちょう切りにしてそれぞれ耐熱容器に入れる。
- ③ふんわりとラップをかけ、電子レンジ600Wで加熱してやわらかくする。
※じゃがいもは4分、にんじんは1分程度加熱し、中まで火が通って
いなければ追加で加熱する
- ④③のじゃがいもを粗くつぶし、①と③のにんじん、マヨネーズを加え
混ぜ合わせる。
- ⑤塩こしょうで味を調べて完成！

POINT

かいわれたっぷり
ピリッとさっぱり！
ビタミンCはレモン約
1個分！
こしょうは多めにす
ると大人テイストに♪

