



ポテトサラダ

なめらかな口あたりが食べやすい！

[材料] (2人分)

じゃがいも	正味	80g
人参		10g
さやいんげん		20g
食塩	少々	
こしょう	少々	
砂糖	少々	
牛乳	少々	
マヨネーズ	16g	
プチトマト	2個	

エネルギー	92kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	5.9g
炭水化物	9.0g
塩分	0.4g

[作り方]

1. じゃがいもは皮を剥いて適当な大きさに切って蒸す。ボールに移してつぶし、塩、こしょう、砂糖、牛乳、マヨネーズで調味する。
2. 人参はイチヨウ切りにして茹でて冷ます。さやいんげんは茹でて冷まし斜め千切りにする。
3. 1に2を加えてさっくりと混ぜ合わせる。

<調理のコツ>

見た目をきれいに仕上げるために、混ぜすぎて具をつぶさないようにしてください。

<料理の工夫>

牛乳を加えることでしっとりなめらかな口当たりになります。茹でたさやいんげんと人参を使用しているため、硬い物が食べにくくなっている方や生食禁止の方にも召し上がっていただけます。生食禁止の方にはプチトマトはお付けしていません。

～献立例～

ごはん
豆腐と木の葉の清汁
鶏の唐揚げ・レモン
ポテトサラダ
野沢菜漬け

