

## 材料(2人分)

- じゃがいも ..... 100g
- きゅうり ..... 30g
- ゆで大豆 ..... 20g
- 塩(塩もみ用) ..... 0.3g(少々)
- 砂糖 ..... 0.6g(小さじ1/5)
- こしょう ..... 少々
- 酢 ..... 6g(小さじ1強)
- マヨネーズ ..... 12g(大さじ1)

## 作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて鍋に入れ、かぶるくらいの水を注いで加熱する。  
沸騰したら中火にし、15分ほどゆでる。
- ②きゅうりは薄く輪切りにし、塩もみをする。しんなりしたら水けをよく絞る。
- ③じゃがいもがゆで上がったお湯を捨て、熱いうちにフォークなどでつぶし、砂糖、こしょう、酢を加えて混ぜる。
- ④粗熱が取れたらきゅうり、ゆで大豆、マヨネーズを加えてよく混ぜ、皿に盛りつける。

★1人分 エネルギー86kcal、たんぱく質2.1g  
食塩相当量0.2g

うま塩  
とは？

“「旨み」を持つ食材を「上手く」活用し、「美味しい」塩分控えめの食事＝「うま塩レシピ」として普及する取組を行っています。



### POINT

じゃがいもが熱いうちに、少し砂糖を加えた酢で下味をつけることで、全体がまろやかな味になります。



ポテトサラダにはハムやゆで卵が定番かもしれませんが、ゆで大豆もよく合います。ゆで大豆は、いろいろな料理に加えて栄養価&食べごたえアップにもおすすめです。

問い合わせ／健康増進課保健係(和楽1階)☎23-4500



ほかにも!

食推さんの「40周年記念レシピ集」をホームページで紹介しています。

## 大豆のポテトサラダ

食推  
さんの!

うま塩  
レシピ

