

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

