

食推
さんの!

うま塩
レシピ

枝豆の梅しそポテトサラダ



うま塩
とは?

うま うま うま
“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

具材はほかに、玉ネギ、ニンジンな
ど、季節の野菜を加えても良いで
す。



梅干しと大葉のさっぱりした風味で、初夏にぴったりなポテトサラダ
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!

食生活改善推進協議会の「40周年記念レシピ集」を
ホームページで紹介しています。



材料(4人分)

- ジャガイモ …………… 180g
- 枝豆(冷凍) …………… 40g
- 大葉 …………… 4g(4枚)
- A ● マヨネーズ …… 16g(大さじ1・1/3)
- 梅干し …………… 5g(中1/2個)
- サラダ菜 …………… 15g(3枚)

作り方

- ① ジャガイモは皮をむき、一口大に切る。
枝豆は解凍し、さやから出しておく。梅
干しは包丁でたたいてつぶしておく。
- ② ジャガイモを耐熱容器に入れ、ふんわり
ラップをして、600Wで5分加熱する。
- ③ ②を熱いうちにつぶし、粗熱が取れた
ら①の枝豆、合わせたA、刻んだ大葉を
和える。
- ④ お皿にサラダ菜をしき、盛り付ける。

★1人分 エネルギー59kcal
たんぱく質1.2g、食塩相当量0.3g