

食推
さんの!

うま塩レシピ

玉ネギと大葉のポテトサラダ



玉ネギの食感と大葉の香りが楽しめるポテトサラダです。
さっぱりとした味わいで、夏にぴったり一品です。

問い合わせ／健康増進課 保健係(和楽1階) ☎23-4500

ほかに!

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。

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

- ・電子レンジを使って手軽に作れます。
- ・大葉などの香味野菜を活用すること
で、塩を加えなくてもおいしくい
ただけます。



材料(4人分)

- ジャガイモ…………… 200g (中2個)
- 玉ネギ…………… 40g (1/5個)
- コーン缶…………… 40g (大さじ4)
- 大葉…………… 1g (2枚)
- マヨネーズ…………… 32g (大さじ2・2/3)
- ミントマト…………… 80g (8個)
- レタス…………… 20g (2枚)

作り方

- ① ジャガイモは皮をむき、一口大に切る。
玉ネギは薄切りにして、水にさらす。
- ② ジャガイモを耐熱容器に入れ、ふんわり
とラップをして、電子レンジ600Wで5
分間加熱する。
- ③ ②を熱いうちにつぶし、粗熱が取れたら、
玉ネギ・コーン・刻んだ大葉・マヨ
ネーズを加えて和える。
- ④ お皿に盛り付け、ミントマトとレタスを
添える。

★1人分 エネルギー101kcal
食塩相当量 0.2g、たんぱく質 1.2g

