

ポテトサラダ



材 料 (2 人分)

ジャガイモ	100g
ニンジン	20g
キュウリ	40g
ゆで大豆	40g
マヨネーズ	大さじ 1 と 2/3
コショウ	少々

作り方

1. ジャガイモは、よく洗ってからゆでるか蒸して(又はラップで包んで電子レンジで)火を通し、熱いうちに皮をむいて、荒くつぶす。
2. ニンジンは、いちよう切りにしてジャガイモと一緒に火を通しておく。
3. キュウリは塩(分量外)で板ずりし、小口切りにして水気を絞る。
4. ボウルに1～3とゆで大豆を入れ、マヨネーズとコショウであえて味を調べ、器に盛り付ける。

【1 人分の栄養価】

エネルギー	135kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	9.6g
鉄	0.7 mg
カルシウム	26 mg
葉酸	26 μ g
食塩相当量	0.2g