



さばカレーポテトサラダ

〈材料／2人分〉

じゃがいも……………中1個(100g)

にんじん……………中1/5本(30g)

サニーレタス……………20g

さばの味噌煮(缶詰)・・・1/2缶(75g)

④ マヨネーズ……………大さじ1(12g)

カレー粉……………小さじ1/2(1g)



※重量は正味量です。

〈作り方〉

①じゃがいもは、1cm角に切り、ゆでる。

にんじんは、じゃがいもより小さめの角切りにして、ゆでる。

②④をまぜる。(さばの味噌煮は汁ごと使う)

③器にサニーレタスをしき、①、②をのせる。



〈メモ〉

・さばの味噌煮缶詰のアレンジメニューです。

・カレー粉はお好みで調整してください。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 156kcal たんぱく質 7.1g 脂質 9.1g 炭水化物 8.6g 食塩相当量 0.5g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索

