

デリ風ポテトサラダ

ヘルスメイト
おすすめレシピ

〈材料／2人分〉

市販ポテトサラダ※…1袋(120g位)

サラダ用カット野菜……………40g

〈作り方〉

①ポテトサラダとカット野菜を和える。



ポテトサラダ



サラダ用カット野菜

初めての
フッキングに
チャレンジ!



〈メモ〉

・パンやハムと合わせると、手軽にバランスのよい朝食がとれます。

・コンビニでそろえ食材で、デリ(洋風総菜屋)風にアレンジ。

・減塩の工夫にもなります。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 105kcal たんぱく質 1.6g 脂質 6.7g 食塩相当量 0.6g

※ポテトサラダを手作りする場合 「電子レンジで作るポテトサラダ」



〈材料／2人分〉

じゃがいも……………1個(100g)

水……………大さじ1(15ml)

きゅうり……………1/4本(25g)

玉ねぎ……………小1/8個(10g)

塩……………少々

マヨネーズ……………大さじ2(28g)

こしょう……………少々

〈作り方〉

①じゃがいもは皮をむいて8等分に切る。耐熱容器に入れ、水を加え、ラップをかけて電子レンジ(600W)で2分加熱する。粗熱が取れたら、フォークの背でつぶす。

②きゅうり、玉ねぎは薄切りにし、塩を振りかけしばらく置き、しんなりしたら、キッチンペーパーで水けを絞る。

③①②を合わせ、マヨネーズ・こしょうで和える。

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



千葉市美浜保健福祉センター健康課
千葉市食生活改善協議会 美浜支部