

ほど塩レシピ

お酢が決め手のポテトサラダ☆



材料	6人分
じゃがいも	5個(約500g)
きゅうり	1本(約100g)
玉ねぎ	1個(約150g)
ツナ缶	1缶(約70g)
お酢(穀物酢)	大さじ2
塩	小さじ1/2
マヨネーズ	大さじ3
黒コショウ(粗びき)	小さじ1

- ① 玉ねぎは薄くスライスし、600Wの電子レンジで約1分加熱する。
きゅうりもスライスして、粗熱がとれた玉ねぎと一緒に塩とお酢をもみ込んでおいておく。
- ② じゃがいもは皮をむいて一口大くらいにして軟らかくなるまで茹でる。軟らかくなったらザルにあげてお湯を捨て、鍋にもどして弱火で2~3分加熱し、水分を飛ばしながら木べらでつぶす。
- ③ ②のじゃがいもが冷めたら①のきゅうりと玉ねぎを調味料ごと入れて、ツナ缶とマヨネーズ、黒コショウ小さじ1を加えて全体をよく混ぜ冷蔵庫で冷やす。
(お皿に盛り付けてから追加で黒コショウをかけても美味しいです!)

	熱量 (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	塩分 (g)
栄養量 (1人分)	150	3.9	7.1	14	0.5	0.7