

*塩さけの和風ポテトサラダ



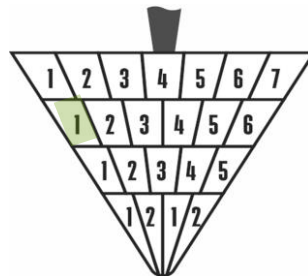
《ポイント》

塩さけの塩気を利用したポテトサラダです。
湯がいて火を通すことで、余分な塩分や臭みを取り除いています。

じゃがいもをサイコロ状に切ることで、マヨネーズを使う量を抑えつつ、すりごまやしょうゆを使った和風仕立てにして、脂質を抑えています。

副菜 1sv

栄養成分表示	1人分
エネルギー	256kcal
蛋白質	12.9g
脂質	9.4g
食塩相当量	1.3g



材料と作り方

副菜 1sv

材料（2人分）	分量	備考
塩さけ	60g × 1切れ	
にんにく	1かけ	
じゃがいも	中2個	
いんげん	4本	
にんじん	1/5本	20g
★砂糖	小さじ1	
★しょうゆ	小さじ1	
★すりごま（白）	小さじ3	
★マヨネーズ	小さじ2	
★粒マスタード	小さじ2	



（材料2人分）

作り方

- ① 塩さけは、皮と骨を取り除いて、一口大に切る。
- ② じゃがいもは、皮をむいて、サイコロ状に切り、水にさらす。
にんにくは、縦4等分に切る。
いんげんは、3cm長さに切り、にんじんは、サイコロ状に切る。
- ③ 鍋に②と水をひたひたに入れて中火にかけてゆでて、じゃがいもが軟らかくなったら、水気を切る。
※いんげんは、軟らかくなったら、先に取り出しておく。
- ④ ③に、塩さけを入れてゆでて、水気を切る。
- ⑤ ボウルに、★印の調味料を入れて混ぜ合わせて、③と④を加えて和える。

作成協力：箱根町食育サポートメイト六彩会