



ごまちゃんおすすめレシピ



副菜 ★ ヘルシーポテトサラダ

エネルギー 164kcal/食塩相当量0.4g

『食の力で生きる力を育む』 ～おいしく食べて みんな笑顔～

材料（4人分）

じゃがいも	300g
にんじん	50g
玉ねぎ	40g
きゅうり	1本
小松菜	2株
ハム	60g
レモン汁	大さじ1
塩・こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ2
プレーンヨーグルト	大さじ2
ねりがらし	小さじ1
サラダ菜	4枚
プチトマト	4個

作り方

- ①じゃがいもは大きめに切る。にんじんはいちょうにし、一緒にゆでる。じゃがいもがやわらかくなったら、水気を切り、荒くつぶし、レモン汁をかける。
- ②ハムはせん切りにし、熱湯をかけ、塩抜きをする。
- ③玉ねぎ、きゅうりは薄切りにし、塩をふっておく。
- ④小松菜はラップでつつみ、電子レンジで約1分加熱をし、細かくカットしたら、水気をよくしぼる。
- ⑤玉ねぎときゅうりの水気をしぼる。
- ⑥マヨネーズ・ヨーグルト・ねりがらしを合わせる。
- ⑦すべての食材と⑥を和え、塩・こしょうで味をととのえる。器にサラダ菜をしき、盛り付け、プチトマトを添える。

ワンポイント：ヨーグルトを使うことで、さっぱりとしたソースになります。