

「おいしい たのしい 元気やない」かみんぐ30 応援レシピ

【じゃがいものシャキシャキサラダ】



Memo

じゃがいもの加熱時間に注意し、シャキシャキ感を残すことがポイントです。粉チーズの風味で塩分控え目でもおいしくいただけます。

お好みで、こしょうや一味唐辛子を振り混ぜてもおいしいです。

材料(4人分)

じゃがいも…大1個(200g)
にんじん…中1/2本(60g)
グリーンアスパラガス
……1/2束(50g)
ロースハム……小1パック
めんつゆ(2倍濃縮)・小さじ2
マヨネーズ…大さじ2(24g)
粉チーズ……大さじ1

作り方

- ① じゃがいもは3mm太さのせん切りにして流水ででんぷんを流す。にんじんは3mm太さのせん切り、グリーンアスパラガスは斜め切りにする。ロースハムは細切りにする。
- ② じゃがいも、にんじん、グリーンアスパラガスと一緒に1~2分茹でてザルに上げ、水気を切っておく。
- ③ ②とロースハムをめんつゆ、マヨネーズ、粉チーズで和えて出来上がり。

※じゃがいもの種類はメイクインがおすすめです。



1人分 栄養価	エネルギー 101kcal	たんぱく質 4.0g	脂質 6.4g	炭水化物 10.4g	食塩相当量 0.6
------------	------------------	---------------	------------	---------------	--------------