

## ポテトサラダ



エネルギー  
106Kcal



たんぱく質  
1.3g



脂質  
6.1g



塩分  
0.6g



### ●材料 (4人分)

じゃがいも	200g
玉ねぎ	40g
人参	40g
胡瓜	100g
マヨネーズ	大さじ 2 1/2
塩	小さじ 1/3
胡椒	少々
酢	小さじ 1/2

### ●作り方

- 1 じゃがいもは皮をむき、一口大に切り蒸す。人参はいちょう切りにし、茹でて冷ます。
- 2 玉ねぎ、胡瓜は薄切りにし、熱湯でサッと茹で流水で冷まし水気をきる。
- 3 じゃがいもが柔らかくなったら、熱いうちにつぶし、酢を加え混ぜる。
- 4 材料が冷めたらボールにじゃがいも、人参、水気を絞った玉ねぎ、胡瓜、マヨネーズ、塩、胡椒を加え混ぜる。

#### ★ワンポイントアドバイス

玉ねぎ、胡瓜はサッと茹でる事により塩分使用量が減ります。塩は最後に全体を混ぜる時に使用した方が効果的です。



URL <http://www.hospital.yaizu.shizuoka.jp/>

その他のレシピはホームページでも公開中

焼津市立総合病院 栄養科

