包丁いらず 簡単ポテトサラダ

夏
オススメ

エネルギー 207kcal　食物繊維 3.3g　塩分 0.4g　野菜量 100g
（1人分栄養価）

材　料（2人分）

じゃがいも	大1個（150g）
冷凍枝豆(さや付き)	15房位(50g)
コーン缶(冷凍コーンでもOK)	30g
マヨネーズ	大さじ2

作り方

① 冷凍枝豆は解凍し、コーンはざるに移し水気をきっておく。

② じゃがいもはよく洗い、皮付きのままラップにくるんで、500wの電子レンジで約5分加熱する。

③ じゃがいもの皮をむいてボウルに入れ、フォークでつぶす。

④ ③に①とマヨネーズを入れて和えたら、皿に盛りつける。

アレンジ・ポイント

- じゃがいもの代わりにかぼちゃでもOK。MIXベジタブルやたらこ、チーズを加えても包丁なしで手軽に作れます。
- マヨネーズ大さじ１をプレーンヨーグルトに変えるとさっぱりした味になり、カルシウムの摂取量もアップします。