

ポテトサラダ<副菜>



エネルギー 125kcal

塩分 0.6g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

じゃがいもに含まれているGABAには、不安やイライラを鎮める効果があり、リラックス効果が得られます。またじゃがいもと卵と一緒に摂取することで、栄養価が高くなり、風邪予防にもなります。



阿知須共立病院 栄養科



ポテトサラダの作り方



材料（2人分）

じゃがいも	70g
きゅうり	30g
たまねぎ	6g
人参	10g
ハム	20g
茹で卵	20g
マヨネーズ	20g
塩	少々

- ① きゅうりは薄切りにし、塩を振って揉んでおく。
- ② 玉ねぎは薄切りにし、塩で揉んで水にさらしておく。
- ③ 人参は千切りにし、茹でる。
- ④ ハムは1cm幅に切る。
- ⑤ じゃがいもは、1cm角に切り、柔らかくなるまで茹でて、熱いうちにつぶす。
- ⑥ 茹で卵を作り、フードプロセッサーにかけて細かくする。
- ⑦ ①と②の水気をよく絞り、ボウルに入れる。
- ⑧ ⑦に③④⑤⑥を入れ、マヨネーズ、塩を加えて、よく混ぜ合わせる。

