

和風ポテト和え

栄養士コメント

マヨネーズを少量だけ使い、野菜をたくさん入れたヘルシーなポテトサラダです。ひじきを入れることでカルシウムと鉄分をアップさせ、かつお節とわさびを入れ和風にしました。

作り方

- ①：じゃがいもは、柔らかくなるまで茹で、熱いうちにつぶす。
- ②：ひじきは熱湯に入れ湯通しする。
- ③：つぶしたじゃがいもに玉ねぎ、きゅうり、ひじき、合わせておいた調味料を加え混ぜる。
- ④：器に盛り付け、青じそを散らす。



成分値 (1人分)

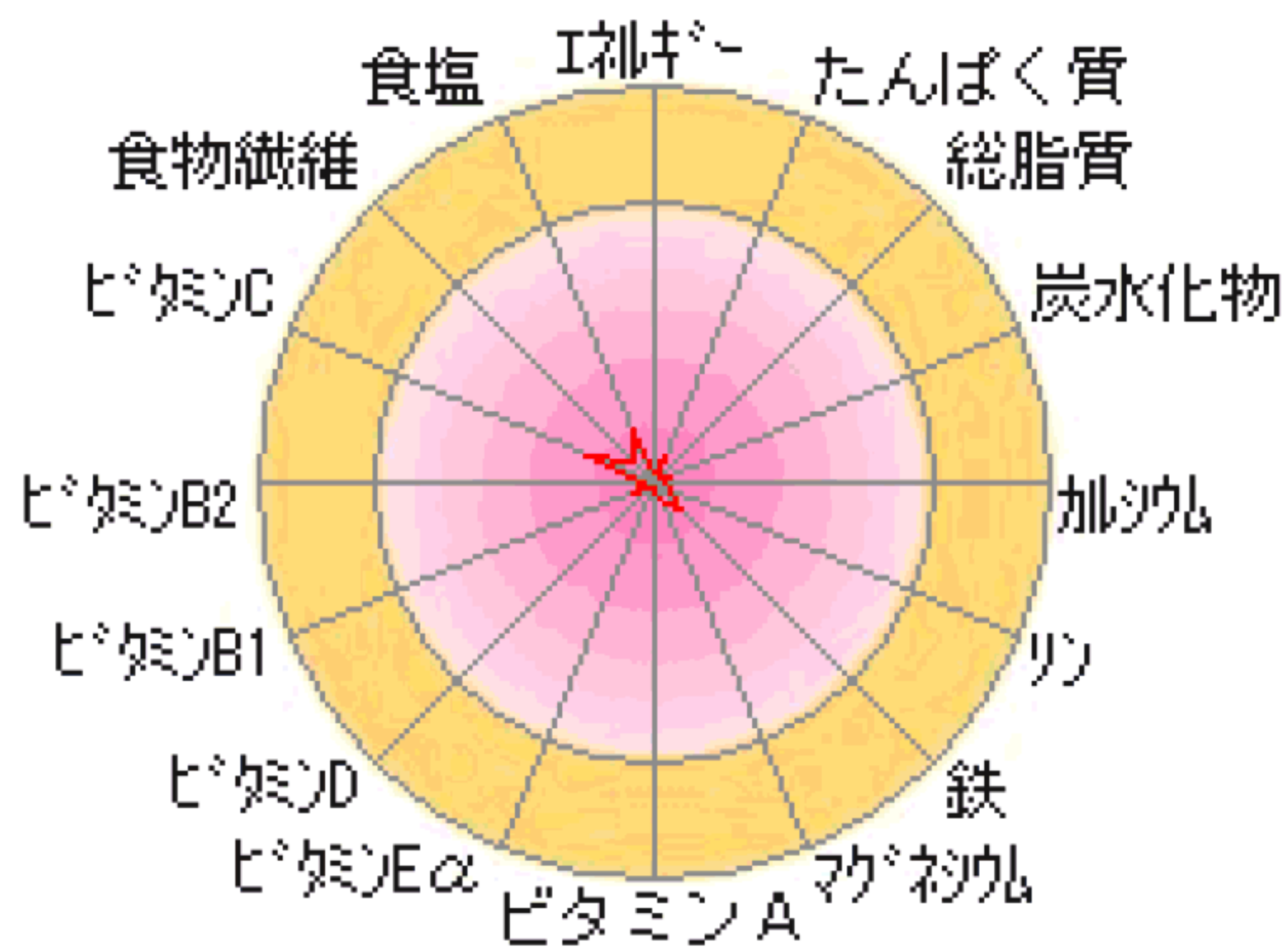
摂取値 単位

1. エネルギー	64 kcal
2. たんぱく質	3.8 g
3. 総脂質	0.8 g
4. 炭水化物	12.4 g
5. カルシウム	24 mg
6. リン	44 mg
7. 鉄	0.8 mg
8. マグネシウム	22 mg
9. ビタミンA	17 μg
10. ビタミンEα	0.1 mg
11. ビタミンD	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.08 mg
13. ビタミンB2	0.04 mg
14. ビタミンC	23 mg
15. 食物繊維	1.6 g
16. 食塩	0.3 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. じゃがいも	50 g	
1/3こ。皮を剥いて乱切りにする。		
2. 玉葱	20 g	
1/10こ。薄くスライスし水にさらす。		
3. きゅうり	20 g	
1/4本。薄くスライスする。		
4. ひじき(干し)	1/2 小サジ	
たっぷりの水で戻す。		
5. 青じそ	1 枚	
細く刻む。		
<調味料>		
6. 酢・穀物酢	1/2 小サジ	
7. 減塩だしつゆ	1/2 小サジ	
8. マヨネーズハーフ	1/2 小サジ	
9. かつお節	1 つまみ	
10. わさび(根)・おろし	少々	



(黄色範囲内です)