



里芋ポテトサラダ

栄養士コメント

里芋は他の芋に比べて水分が多いためカロリーが低いです。
また、里芋のネバネバはムチンといい、胃腸を保護してくれる作用があります。

作り方

里芋は皮を剥いて茹でる。玉ねぎは薄くスライスし、水にさらしておく。

茹であがった里芋を粗めに潰す。

潰した里芋に、水気をよく切った玉ねぎ、油を切ったツナ缶、マヨネーズ、ぽん酢を加えて混ぜる。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	77 kcal
2. たんぱく質	3.3 g
3. 総脂質	0.9 g
4. 炭水化物	14.2 g
5. カルシウム	13 mg
6. リン	74 mg
7. 鉄	0.6 mg
8. マグネシウム	23 mg
9. ビタミンA	1 μg
10. ビタミンE	0.6 mg
11. ビタミンD	0.3 μg
12. ビタミンB1	0.07 mg
13. ビタミンB2	0.02 mg
14. ビタミンC	7 mg
15. 食物繊維	2.5 g
16. 食塩	0.2 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 里芋	100	g
2. ツナ缶(水煮ルーク)ライト	10	g
3. 玉葱	10	g
4. マヨネーズハーフ	1/2	小サジ
5. ポン酢	1/2	小サジ



(黄色い部分が範囲内です)