



セロリ入りポテトサラダ

栄養士コメント

セロリの食感が楽しいポテトサラダです。セロリの爽やかな香りがなんとも癖になります。新じゃがは皮が薄いので、今回は皮ごと使用しました。食べ応えが増します。スナップエンドウの食感も楽しいです。



作り方

：じゃがいもは洗って芽を取り、皮が付いたままラップで包んでレンジ600Wで5分加熱する。

楊枝がスッと通るくらいまで

：セロリの茎の部分は筋を取り薄く切る。セロリの葉はザク切りにしておく。

：スナップエンドウはゆでしておく。

：ボウルにじゃがいもを入れて熱いうちに粗く潰して、マヨネーズ、ツナ、セロリ、スナップエンドウ、コーンを混ぜる。お好みで黒コショウを振る。

成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	145 kcal
2. たんぱく質	4.8 g
3. 総脂質	9.3 g
4. 炭水化物	15.4 g
5. カルシウム	10 mg
6. リン	76 mg
7. 鉄	0.5 mg
8. マグネシウム	22 mg
9. ビタミンA	8 μg
10. ビタミンE	1.7 mg
11. ビタミンD	0.5 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	25 mg
15. 食物繊維	7.2 g
16. 食塩	0.3 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. じゃがいも-----	1/2	個
2. セロリ-----	1/16	本
3. スナップえんどう-----	2	枚
4. コーン缶(ホール)-----	5	g
5. ツナ缶(水煮ルー)ライト-----	1/4	缶
6. マヨネーズ(全卵型)-----	1	大匙
7. 黒こしょう-----		適宜



(範囲内です)