

10月のレシピ

【副菜】野菜35g

レンジでポテトサラダ

【1人分栄養価】 エネルギー102kcal
たんぱく質1.6g 食塩相当量 0.2g



材料【4人分】

じゃがいも	2個 (250g)	玉ねぎ	1/4個 (50g)
きゅうり	1/2本 (50g)	酢	小さじ4 (20g)
塩	0.4g	マヨ ネーズ	大さじ2 (24g)
にんじん	1/3本 (50g)	コショウ	少々

【作り方】

①じゃがいもは2cm角に切り、水で洗い水気を切ってポリ袋に入れ、レンジで5分程加熱する。

②きゅうりは輪切りにし、塩で揉んで水気を切る。

③にんじんはいちょう切りにし、耐熱容器に入れて水(分量外大さじ1)を入れラップをし、レンジで2分加熱する。

④玉ねぎは薄切りにする。

⑤①が加熱できたら、ふきん等で包みながら熱いうちに潰す。(湯気を逃がすように袋の口は外側に向ける)潰れたら④の玉ねぎを入れる。

⑥⑤が冷めたら、袋に②③調味料を入れ混ぜる。盛り付ける。



やけどに注意



町内でも生産されているじゃがいも。芽や緑色の皮の部分には毒性(嘔吐・下痢症状を引き起こす)があるので、必ず除去しましょう。