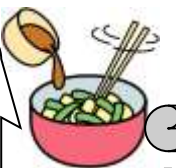




しゃりしゃりポテトサラダ



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

材料 (4人分)		作り方	
じゃがいも (せん切り)	1個	① 調味料Aを混ぜておく。 ② ジャがいも、にんじん、小松菜を茹でて水気を切り、冷ます。 ③ ボウルに、コースハム、②を入れ、①で和える。	
にんじん (せん切り)	1/4本		
小松菜 (ざく切り)	25g		
コースハム (短冊切り)	2枚	<div data-bbox="678 677 957 912" data-label="Text"> <p>じゃがいものしゃりしゃり食感がポイント！ ゆで加減に注意してね。</p> </div> 	
A	砂糖		小さじ1と1/3
	酢		大さじ1
	塩・こしょう		少々
	油	小さじ1	

ひとこと Memo

じゃがいもはみかんと同じくらいのビタミンCが含まれています。じゃがいものビタミンCはでんぷんに守られているため、熱に強いのが特徴です。ビタミンCは、皮膚や粘膜の健康を維持し、体の抵抗力を高めてくれます。



【1人分の栄養価】

エネルギー	53kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	1.7g
食塩相当量	0.4g

