

ポテトのさっぱりサラダ

いよいよ夏も間近になりました。夏バテせず元気に過ごしたいですね。夏でもさっぱりと食べられる、じゃが芋のサラダを紹介します。



栄養科
おすすめ
レシピ

1人分
エネルギー … 88kcal
塩分 …… 0.6g

作り方

- ① じゃが芋は1cmの角切りにし、柔らかくなるまで蒸します。(茹でてでも大丈夫です。)
- ② ①を塩、こしょう、白フレンチドレッシングで和えておきます。
- ③ 玉ねぎは薄切りにし、水にさらします。
- ④ 1cm程度に切ったささげ、枝豆を茹で、さっと冷水にとります。
- ⑤ ボールに②、水気を切った玉ねぎ、④を入れAの調味料で和えて完成です。
(わさびの粉は水で練っておいてください。)

材料

分量(4人分)

じゃが芋	中1個
塩	適宜
こしょう	適宜
白フレンチドレッシング	大さじ1
玉ねぎ	1/4個
ささげ	2本
枝豆(むき身)	20g
A	
粉わさび	適宜
淡口醤油	小さじ1
マヨネーズ	大さじ2

<ポイント>

- ・じゃが芋を蒸した後、熱いうちに塩、こしょう、フレンチドレッシングで和えておくと、じゃが芋に下味がつき、おいしく仕上がります。
- ・これからが旬のきゅうりを入れても食感がありおいしいです。

調理担当者より一言

じゃが芋のサラダといえば、ポテトサラダになりがちですが、夏らしいささげや枝豆を入れるといつもと違ったサラダになります。ぜひ試してみてくださいね。



調理師
加藤