



# ポテ豆サラダ

## 材料 (2人分)

枝豆 …… 45g(さやを除いて)  
 玉ねぎ …… 30g  
 じゃがいも …… 130g  
 コーン(缶詰) …… 20g  
 マヨネーズ …… 大さじ1  
 酢 …… 小さじ1強  
 塩 …… 少々  
 こしょう …… 少々  
 パセリ粉 …… 適宜



## 作り方

- ① じゃがいもはしっかり洗い、皮つきのまま茹でる。
- ② 茹でたじゃがいもは熱いうちに皮をむき、マッシュして酢、塩、こしょうで下味をつける。
- ③ 枝豆は塩茹でして、さやから出しておく。
- ④ 玉ねぎはスライスして、電子レンジで約1分加熱する。
- ⑤ 粗熱がとれた②のじゃがいもに枝豆、玉ねぎ、コーン、マヨネーズを加えてよく和える。
- ⑥ 器に盛りつけ、上からパセリ粉をかける。

## 【栄養価(1人分)】

エネルギー137kcal たんぱく質4.2g 脂質6.1g 食塩相当量0.6g

食改さんがおすすすめ!

## オリジナルレシピの



おなじみのサラダに**枝豆**をプラス。**甘み**のある枝豆とコーンは**相性が良く**、子どもから大人までおいしく食べられます。

衣をつけて揚げると、おいしい**コロッケ**にも変身します☆

### 食改さん(ヘルスマイト)って?

- 食生活改善推進員の略称
- ピンクのエプロンと三角巾がトレードマーク
- “私達の健康は私達の手で”をスローガンに「食」を通して地域で住民の方への健康づくりのサポート(ボランティア活動)をしています。

