



しそとみょうがの 和風ポテトサラダ

かんたん おいしい
アッピーレシピ

他にもレシピ多数掲載中！



上尾市ホームページ

材料(2人分)

じゃがいも・・・・・・・・中1個(140g)

青じそ・・・・・・・・2枚(1.7g)

みょうが・・・・・・・・1個(20g)

A [マヨネーズ・・・・・・・・小さじ2と1/2(10g)
ゆずこしょう・・・・・・・・2g



【調理レベル】☆☆☆

1人分のエネルギー 71キロカロリー

食塩相当量 0.3g

作り方

上尾市健康増進計画
食育推進計画
推進中！

- 1、青じそは5mm幅の細切りに切る。
みょうがは縦半分に切って斜め薄切りに切る。別のボウルにAを混ぜておく。



- 2、じゃがいもは洗って皮をむき、一口大に切って柔らかくなるまで茹でる。
柔らかくなったらお湯を捨て、熱いうちに粗くつぶす。



- 3、2が冷めたらAに加えて混ぜる。



- 4、全体になじんだら、青じそとみょうがを加えてさっと和える。



青じそやみょうががアクセントの爽やかでさっぱりとした和風味のポテトサラダです！
みょうがは好みでアク抜きしてね！

