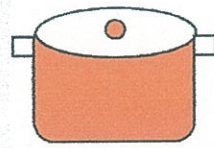


このレシピで

野菜が 75 g  
とれます♪

ここがスゴイ！！



# カラフル ポテトサラダ

(1人分)

エネルギー：130Kcal

たんぱく質：1.8g

脂質：6.2g

炭水化物：17.9g

食物繊維：2.0g

塩分：0.9g



## 材料

・じゃがいも (小1個)	60g
・きゅうり (1/10本)	10g
・玉ねぎ (小1/10個)	10g
・りんご (1/10個)	20g
・ミニトマト (3個)	30g
・レタス (1枚)	25g

## 〈A〉

・マヨネーズ (小1強)	8g
・塩 (ひとつまみ)	0.8g
・こしょう	少々

夕めに作って  
残りは明日の  
お弁当に!!



関東学院大学 実習生

## 作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて小さく切り、ラップをかけて電子レンジで4~5分間加熱する。(竹串を刺してかたさをみる。)
- ② 温かいうちに①を少し形が残る程度につぶす。
- ③ きゅうりは薄めの小口切り、りんごは5mm幅に切る。
- ④ ②に、③とAを加えてよく和える。
- ⑤ レタスをちぎって器に敷き、サラダとミニトマトを盛り付ける。