



～健康日本21より～

野菜は1日

350g以上

食べよう!!

せんぎりポテトのさっぱりサラダ



【材料4人分】

じゃがいも ...280g
人参40g
きゅうり40g
さけるチーズ ...1本

A
サラダ油 ...大さじ2
(オリーブ油でも可)
レモン汁大さじ1
塩小さじ1/3
柚子こしょう ...小さじ1/2～1

エネルギー 136kcal 脂質 7.7mg
たんぱく質 2.7g 食塩相当量 0.9g

ポイント

じゃがいもの意外な食べ方が新鮮でおいしく、手軽にできる副菜です。
茹ですきるとシャキシャキ感がなくなるので注意！！

<作り方>

- ① じゃがいも、人参、きゅうりは千切りにする。
じゃがいもと人参はさっと茹で、水にさらし水気を切る。
- ② さけるチーズは細かくさく。
- ③ ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせる。
- ④ ③に①、②を加えて和え、器に盛る

