

給食のレシピ

愛され続けるサラダ ポテトサラダ



調理方法

- (1) ジャガイモの皮をむき乱切りにして、15分ぐらい茹でます。
- (2) ジャガイモが柔らかくなったらお湯を切り、軽く鍋で炒めて水分を飛ばし冷ましておきます。
- (3) 胡瓜を輪切り・玉葱をスライスにして、軽く塩もみをします。
- (4) ハムを角切りにします。
- (5) (3)の胡瓜・玉葱を水洗いして良くしぼります。
- (6) ボールに(5)の胡瓜・玉葱を入れマヨネーズ・調味料と混ぜ合わせます。
- (7) (6)のものに冷めたジャガイモを入れて良く混ぜハムを加えて出来上がりです。

一人分	材 料 (5人分)
カロリー 141.5kcal	ジャガイモ・・・300g (約大1と1/2
カリウム 364.2mg	個)
カルシウム 12.4mg	胡瓜・・・・・・・・30g (約1/2本)
糖質 11.4g	玉葱・・・・・・・・1/8個
	スライスハム・・・・2枚

※減塩食の方には、ハムを入れない下さい。ハムの代わりに人参やとうもろこしなどを色身として入れてみてはいかがでしょうか？

調味料

- マヨネーズ・・・・50g 減塩食の方は塩を入れないで下さい。
コショウ・・・・少々 但し、胡瓜・玉葱を塩もみにする塩は分量に入っていない。
塩・・・・・・・・5g



栄養士から

ジャガイモはでんぷんが主成分でエネルギーがジャガイモ100gで77kcalと低くこれは同量のご飯の半分です。

又、カリウムを多く含み食塩の採りすぎや動物性食品を多く食べた時に体内のナトリウムを排出し血圧が上がるのを防止する効果があります

調理師から

ポテトサラダは皆さんに好まれるメニューの一つだと思います。

アレンジも仕易く、肉料理などの付け合せ、サンドイッチの具としても幅広く利用できます