



わが家の一品にいかがですか？

中華風ポテトサラダ

【 材料（6人分） 】

- ◎ ジャがいも …… 300g（2個）
- ◎ ミックスベジタブル …… 120g
- ◎ 酒 …… 大2

<合わせ調味料>

- ◎ 甜麺醤 …… 大1
- ◎ 酢 …… 大3
- ◎ 砂糖 …… 小2
- ◎ ごま油 …… 小1・1/2
- ◎ こしょう …… 少々



【 作り方 】

- (1) ジャがいもは、茹でるか電子レンジでやわらかくし、熱いうちにつぶしておく。
- (2) 鍋にミックスベジタブルと酒を入れて加熱し、火が通ったら合わせ調味料を加えてなじませる。
- (3) (2) につぶしたジャがいもを加えてよく混ぜ、火を止める。



定番のマヨネーズは使わず、甜麺醤とお酢を効かせた一味違った味わいの一品です。すぐに使えて便利なミックスベジタブルは、彩もよくしてくれますし、食物繊維アップにもなります。

これからはジャがいもがおいしくなる季節です。ぜひ、中華風のポテトサラダを味わってみてください♪

<一人分の栄養価>

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
87	2.0	1.4	0.4

