

ヨーグルトポテトサラダ



適塩前 <1人分>

エネルギー 215 kcal
食塩相当量 1.2 g



適塩後 <1人分>

エネルギー 208 kcal
食塩相当量 0.6 g



マイナス
0.6g

材料 <2人分>

適塩前

じゃが芋 200 g
玉ねぎ 50 g
きゅうり 30 g
にんじん 25 g
ロースハム 15 g
マヨネーズ 70 g

塩 0.3 g

(Before)

適塩後

じゃが芋 200 g
玉ねぎ 50 g
きゅうり 30 g
にんじん 25 g

かつお油漬缶 35 g
◎無糖ヨーグルト 50 g
◎オリーブ油（大さじ1） 14 g
◎からし（チューブ） 2 g
◎酢（小さじ2） 10 g
◎砂糖（小さじ1） 3 g
◎塩 0.3 g

(After)

作り方

- ① ジャが芋は皮を剥いて、たっぷりの熱湯でゆでる。
- ② ゆであがったじゃが芋は熱いうちに潰して、粗熱をとる。
- ③ 玉ねぎは縦に薄く切り、にんじんはいちょう切りにする。きゅうりは輪切りにする。
- ④ ③を耐熱容器に入れ電子レンジ（600W）で約1分30秒加熱する。加熱後玉ねぎは水気をしぼる。
- ⑤ ◎をよく混ぜ、ドレッシングを作る。
- ⑥ すべての材料をボウルに入れ、よく混ぜ合わせる。



適塩ポイント Tekien Point

- ヨーグルトの酸味と風味で減塩でも美味しく食べれます！
- からし（チューブ）で風味をプラス！
- きゅうりは塩もみをしないことで、減塩になり食感も良くなります。塩もみをする場合は、塩もみ後流水で洗ってから水気を絞りましょう！

