



## 減塩レシピ

# シャキシャキポテトサラダ



### 材料(2人分)

じゃがいも……………150g  
小松菜……………80g (1株)  
にんじん……………40g  
コーン缶……………50g  
ツナ缶……………35g (1/2缶)

<調味料>  
マヨネーズ……………20g (大さじ1と1/2)  
粒マスタード……………2g  
食塩……………少々  
こしょう……………少々

### <作り方>

- ① 小松菜は1cm幅に切り、塩少々(分量外)で揉む。約3分おき、水気をしっかり絞る。
- ② にんじんは小さめの短冊切りにして、電子レンジで600w、2分加熱する。
- ③ コーン缶は水気を切る。
- ④ じゃがいもは皮をむき、小さめに切りラップで包み電子レンジで600w、4分加熱する。
- ⑤ じゃがいもをつぶして、①~③、ツナ、調味料を混ぜ合わせる。



### <1人当たり>

エネルギー 170kcal  
塩分 0.5g  
野菜量 85g

小松菜のシャキシャキ食感が  
たまらない!  
粒マスタードがアクセントに!



とまとまっき