

ユカリ風味ポテトサラダ♪

準備時間

20
分

調理時間

10
分



材料

2人分	
ジャガイモ	150g (中2個程度)
枝豆	30g程度
卵	1個
調味料	
ユカリ (ふりかけ)	小さじ1弱
マヨネーズ	大さじ1
黒こしょう	少々

作り方

- 1、ジャガイモの皮をむき、茹でる(楊枝が軽く刺さる位)
 - 2、卵は、茹で卵にし殻を剥いておく
 - 3、枝豆は、茹でて豆を取り出しておく
 - 4、(1,2)をボウルに入れ、潰しながら混ぜる
 - 5、調味料を入れ全体になじませる。その後枝豆を入れて軽く混ぜ、味見して薄くなければ完成
- ※枝豆を先に入れて混ぜると潰れてしまうため最後に入れて軽く混ぜる程度にしましょう

栄養成分表 (1人前あたりの含有量)

	5	g	タンパク質
	8	g	脂質
	18	g	炭水化物
	0.9	g	食塩相当量

五月最初の食材はジャガイモです！新ジャガの時期ですね♪ ジャガイモって色も白いしあまり栄養がなさそうと思っているあなた！実はジャガイモはビタミンCがなんとミカンと同程度含まれています。さらに普通ビタミンCは熱に弱いビタミンなのですが、ジャガイモのビタミンCは熱に強いと言われてます！加熱調理しても心配いらず♪ ビタミンCは体内で作ることが出来ないため毎日の摂取が必要です。また強いストレスがかかると消費されてしまうため、より多くの摂取が必要になります。ビタミンCが不足してしまうと風邪をひきやすくなったり肌荒れを起こしたりします。骨の主要成分であるコラーゲンの生成にも関与しているため不足すると骨の健康も損なってしまいます(><) ジャガイモを食べて元気になりましょう！！ユカリを使うことで彩りもきれいになるのでおすすめです♪