

マヨネーズいらず ミルクポテトサラダ

野菜は1日 349g以上を
目標に！
地元のおいしい野菜を
たくさん食べましょう。



このレシピで
1人約140gの野菜
を食べることが
できます

お好みでツナやチーズ、
かにかまを入れても美
味しいです！



(4人分の材料と下準備)

じゃがいも 3~4個(400g) → 皮をむいて約8等分にし、変色を防ぐ
ため、表面をさっと洗い、でんぷんを除く。

にんじん 1/2本(80g) → 皮をむいて厚さ2mmのいちよう
切りにする。

きゅうり 中1本(80g) → 2mmの厚さにスライスする。

牛乳 400ml

★酢 大さじ1と1/3 ★塩 ひとつまみ(1g) ★こしょう 少々

(作り方)

- ① 鍋にじゃがいもとにんじん、牛乳を入れ、少しずらして蓋をし、
ふきこぼれないように気をつけながら中火で約15分煮る。
- ② 鍋の蓋を取り、火力を強めてこげないように木べらで底を返して
混ぜ、じゃがいもをつぶしながら好みの固さになるまで水分をと
ばす。
- ③ 荒熱をとったあと、②にきゅうりを混ぜ合わせ、★で味をととの
える。

栄養価(1人当たり) エネルギー 155kcal たんぱく質 5.3g 脂質 3.9g 炭水化物 24.9g 食物繊維 2.0g
カルシウム 124mg 食塩相当量 0.4g(1日の塩分摂取目標量は男性8g女性7g、血圧が高い方は6g未満)

しっかり野菜 349g (サフォーク) レシピ 令和元年12月 士別市保健福祉センター