

そらまめポテトサラダ



栄養価(1人分)

エネルギー 194kcal、たんぱく質 7.6g
脂質 11.9g、炭水化物 14.3g
食物繊維 1.4g、食塩相当量 0.9g

材料(2人分)

そらまめ(さやつき)	200g(正味60g)
じゃがいも	100g
ハム	40g
マヨネーズ	大さじ2(24g)
食塩	0.5g
黒コショウ	少々

作り方

1. そら豆はさやごとトースターに入れ、1300wで15分焼く。
焼きあがったらさやから取り出して皮をむく。
ハムは短冊切りに切る。
2. じゃがいもは皮をむき一口大の大きさに切り、鍋にじゃがいもとかぶるくらいの水を入れて茹でる。じゃがいもが茹で上がったらザルにあげて水けを切り、フォークなどで粗くつぶして冷ます。
水けを切ってフォークなどで粗くつぶし冷ます。
3. ボールにそら豆、じゃがいも、ハム、マヨネーズを入れてよく混ぜ合わせ、食塩、黒こしょうで味を整える。

作成:神奈川県立保健福祉大学 地域貢献研究センター
〒238-8522 横須賀市平成町 1-10-1
TEL:046-828-2742 mail:gu-tiiki@kuhs.ac.jp



栄養情報
レシピー